

John Beaulieu

# HUMAN TUNING



Il Suono dei *Diapason*  
che guarisce

Verdechiaro  Edizioni

John Beaulieu

# HUMAN TUNING



Il Suono dei *Diapason*  
che guarisce

Verdechiaro  Edizioni



© 2019 Verdechiaro Edizioni  
Via Montecchio, 29  
42031 Baiso (Reggio Emilia)

ISBN 978-88-6623-335 - 0

Nessuna parte di questa pubblicazione, inclusa l'immagine di copertina, può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, ad eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



John Beaulieu

# HUMAN TUNING

Il suono dei *diapason* che guarisce

*Verdechiaro*  *Edizioni*

## **Gli Inizi**

## *Noi siamo suono*

Immagina che l'intero universo, ogni cosa che conosciamo, incluse le auto, i computer, gli aerei, le case, i palazzi, i laghi, gli oceani, i continenti, le nostre ossa, i muscoli e i nervi, siano come una fontana di immagini oniriche generate e sostenute da un suono sommerso. Immagina anche che ogni cosa che facciamo e pensiamo, buona o cattiva, morale o immorale, sia un tentativo di scoprire e di fondersi col suono. Il nostro obiettivo è di ritornare alla sorgente della fontana. Anche se possiamo identificarci con l'oggetto di valore, ad esempio un uomo o una donna, un'automobile, ecc., la reale attrazione è la risonanza che sperimentiamo quando siamo alla presenza di quella persona o quella cosa. L'esperienza ci fa vibrare come un diapason e diventa una boa sonora che ci conferma il nostro viaggio interiore. Poi immagina di essere una creatura di Suono, composta da molti toni. La tua forma, i tuoi movimenti, i desideri e le motivazioni provengono dal tuo concerto interiore. Ogni cosa che conosci e senti è Suono. Il tuo concerto è ovunque. Quando danzi i tuoi organi fanno dei suoni e i tuoi muscoli suonano il giusto tono. La tua voce canta le lodi e le stelle brillano su di te.

# La camera anecoica

## *Come ho scoperto la sintonia umana*

Nel 1974 ho scoperto che i diapason potevano accordare il sistema nervoso. Stavo lavorando all'ospedale Bellevue di New York per una ricerca dell'Università di New York. Un mio collega psicologo, che conosceva il mio interesse per il suono, mi raccontò di una camera anecoica che si trovava in un laboratorio di psicologia all'Università di New York. Una camera anecoica è una stanza ingegnerizzata scientificamente al buio completo e nel silenzio. Immediatamente mi sono attivato per visitare il laboratorio e per fare un'esperienza nella camera.

Ho conosciuto la camera anecoica nel libro di John Cage, *Silence*.<sup>1</sup> John Cage era un compositore musicale, filosofo e autore che ricercava il silenzio totale. Nel suo libro, *Silence*, racconta le sue esperienze nella camera anecoica all'università di Harvard. Seduto in totale silenzio ed oscurità ascoltò un suono molto alto e uno molto basso, che erano i suoni del suo sistema nervoso in operatività. Il suono molto basso era il suo sangue nella circolazione.

La prima volta che mi sono seduto nella camera anecoica dell'università di New York ho immediatamente udito il suono alto del mio sistema nervoso e quello basso della mia circolazione sanguigna. Dopo pochi minuti ho sentito i suoni della deglutizione, i brontolii dello stomaco, gli schiocchi della bocca, il battito cardiaco, l'aria che entrava e usciva dal naso e dalla bocca, i piccoli scricchiolii della colonna vertebrale e persino il suono delle palpebre quando le chiudevo. Nel corso dei successivi due anni ho trascorso oltre 500 ore in camera anecoica ascoltando i suoni del mio corpo. Ho provato gli effetti di differenti diapason, così come dei mantra e delle armonizzazioni, e ho registrato le reazioni nel mio sistema nervoso.

Il suono che mi ha più interessato nella camera anecoica era proprio quest'ultimo. Ho osservato che il suono era direttamente correlato ai miei differenti stati fisici, mentali ed emotivi. Per esempio, se ero calmo il mio sistema nervoso produceva un suono basso e morbido. Un giorno, dopo una discussione con un controllore della metropolitana, mi sono seduto nella camera ed ho osservato che il mio sistema nervoso aveva un suono più forte, più alto e stridente.

Dopo oltre 500 ore di ascolto del mio sistema nervoso ho realizzato che esso

poteva essere intonato come uno strumento musicale. Sono andato in un negozio di musica al Greenwich Village e ho comprato un diapason in Do e uno in La, che erano i soli disponibili a quel tempo. Quando sono rientrato in camera anecoica ho ascoltato il suono del mio sistema nervoso. Ho battuto i diapason sul ginocchio e li ho portati alle orecchie. I due suoni si sono fusi immediatamente in uno solo e ho percepito due ben distinti, ma chiaramente correlati, cambiamenti. Ho ascoltato il suono del sistema nervoso cambiare per armonizzarsi col suono dei diapason. Mi sono accorto di un cambiamento nel modo in cui tenevo il mio corpo. Ho avuto la distinta esperienza che l'intero corpo ed il mio sistema nervoso fossero un tutt'uno.

Mi sono reso conto di avere bisogno di più diapason. Era difficile procurarseli nel 1973. Stavo guidando per andare ad una conferenza a nord di New York quando un poliziotto mi fermò per eccesso di velocità e mi fece scendere dall'auto. Vide i due diapason sul sedile e mi chiese a cosa servissero. Gli dissi che ero un terapeuta dell'Ospedale psichiatrico Bellevue e che stavo conducendo delle ricerche sul suono ed il sistema nervoso. Credo che il mio sistema nervoso fosse molto sotto pressione in quel momento.

Con mia sorpresa il poliziotto mi disse di entrare nella sua macchina e di portare i miei diapason. Allora accadde qualcosa di completamente inaspettato. Il poliziotto mi mostrò i suoi diapason. Ne aveva uno da 3000 cps (cicli per secondo, *N.d.T.*) che usava per tarare il suo puntatore radar, quello che aveva utilizzato per misurare la mia velocità. Lo colpì e girò un quadrante fino a che il radar e il diapason entrarono in risonanza. Girava il puntatore in modo che potessi vederlo e mi diceva a che velocità transitava ogni auto. Lui non poteva vedere il radar e mi disse che, quando era sintonizzato, lui sapeva la velocità dell'auto senza guardare il suo radar.

Gli raccontai della camera anecoica, di come stavo usando i diapason per intonare il sistema nervoso, e gli dissi che volevo procurarmi dei diapason costruiti su mie specifiche indicazioni per la ricerca. Mi rispose che voleva scoprire chi aveva fatto i suoi diapason e che sarebbe tornato a dirmelo. Due settimane dopo mi lasciò un messaggio al telefono col numero del laboratorio sonoro dove ci serviamo tuttora. Li chiamai e mi fecero il primo set di diapason. Gli dissi di intonarli sulla scala pitagorica e ad un tono più basso rispetto allo standard musicale. Nel caso te lo stia chiedendo, il poliziotto mi diede comunque la multa per eccesso di velocità. Non ho mai dimenticato l'esperienza. Quel giorno ho imparato una lezione importante: quando lavori col suono "tieni i piedi per terra e la testa tra le nuvole".



Gli otto diapason che ho ordinato nel 1974 sono gli stessi dello Spettro Armonico Solare che usiamo oggi (vedi il capitolo a pag. 45). Il mio lavoro originale nella camera anecoica era basato su una sistematica sperimentazione con ogni intervallo pitagorico. Questa forma di ricerca è chiamata ricerca fenomenologica, che si concentra sull'effetto dei diapason sulla coscienza. Mi sono avvicinato all'esperienza con i diapason tenendo un diario con protocolli specifici che mi hanno aiutato a meglio comprendere la mia pratica col suono. Ogni settimana mi sono seduto nella camera anecoica e mi sono immerso in un intervallo registrando le mie esperienze. Ho capito che ogni intervallo è una porta per differenti stati di coscienza, completi di pensieri, emozioni e sensazioni.

Per tutto questo libro ho fornito esempi per aiutarti sistematicamente nell'esperienza con i diapason. È opportuno ricordare che, sebbene la scienza e la teoria dei diapason siano importanti, l'insegnamento vero è nell'esperienza del suono. Più lavori col suono e più impari. La storia seguente illustra l'importanza dell'esperienza.

Nel 2001 portai i miei diapason in un laboratorio dell'università statale di New York per testarne gli effetti. I biochimici erano scettici e fecero sistematiche preparazioni per misurare i diapason nei giorni a seguire. In pochi secondi il grafico al computer mostrò il rilascio di ossido nitrico (NO) quando battemmo l'Otto 128 e facemmo vibrare una coltura cellulare. Ripetemmo l'esperimento diverse volte. Una volta chiarito che il diapason provocava una reazione di rilascio dell'NO, passai un diapason ad ogni scienziato che subito cominciò a batterlo e metterlo sul proprio corpo. Fu sorprendente vedere tre scienziati in camice bianco con i diapason sulle loro teste. Da quel momento non venni chiamato più Dottor John, ma "John che vibra".

Più ho lavorato con i diapason e più ho compreso il suono del mio sistema nervoso. Attraverso questa comprensione ho cominciato a vedere gli altri come suono. Pensavo che ciò fosse inusuale finché un collega descrisse un paziente come "nervoso". Gli chiesi perché usasse tale termine e mi rispose che i movimenti del suo corpo erano molto tesi, come un bastone rigido e, quando lo pensava, poteva immaginarlo come un suono alto che proveniva da quella persona.

Realizzai allora che sentire il suono di una persona in relazione al tono del corpo e della postura è qualcosa che facciamo intuitivamente ogni giorno. Il nostro linguaggio è pieno di termini come "teso come una corda", "tono basso", "fuori tono" e "risuona con", che si riferiscono al tono di una persona.

Nonostante avessi sperimentato nella camera anecoica le relazioni tra il suono e il sistema nervoso, la postura e la consapevolezza, non capivo come fossero in rapporto tra loro. Oggi, dopo trentacinque anni di pratica clinica, di ricerca e sperimentazione con i diapason, ne so un po' di più. L'obiettivo di questo libro è di condividere questa conoscenza in modo che tu possa entrare nei suoni dei diapason per avere pensieri, idee ed intuizioni che ti facciano da guida. Ritengo che ci siano molti modi per comprendere il suono dei diapason. È mio augurio che impari quello che puoi dalle mie esperienze e che sia il suono a guidarti nel prossimo livello del tuo viaggio.

Se vuoi ricreare le mie esperienze anecoiche ci sono migliaia di camere anecoiche in posti diversi nel mondo che sono usate per ogni tipo di ricerca, per misurare il rumore elettrico o la silenziosità di un'automobile. Ce ne sono di diverse misure, da camere piccole ad altre molto grandi. Puoi fare una ricerca sul web per saperne di più, e sul loro uso. Magari potresti anche trovarne una e riuscire a sedertici dentro. Peraltro non è necessario, perché c'è un altro modo.

### *Ascolta il suono del tuo sistema nervoso*

Per ascoltare il suono del tuo sistema nervoso trova un luogo tranquillo dove non sarai disturbato, siediti comodo e chiudi gli occhi. Potrebbero esserci o meno dei piccoli suoni esterni. Seduto, quindi, fai qualche respiro profondo e gradualmente lascia che il respiro salga e scenda naturalmente. Quando ti senti calmo e rilassato porta la consapevolezza all'interno del cranio e ascolta un suono alto. Questo è il suono del tuo sistema nervoso. È un suono simile a quello di fondo di una televisione ma è anche più alto. Se stai vivendo uno stress notevole il suono del sistema nervoso diventa come uno scampanello nelle orecchie. Tuttavia la maggior parte delle volte è in sottofondo e hai solo bisogno di rilassarti, sgombrare la mente e ascoltare per scoprirlo.

Il suono del tuo sistema nervoso è un indicatore primario del tuo stato corrente di intonazione. Ascolta il suono come se ascoltassi il suono di un diapason. Il suono del sistema nervoso contiene molte informazioni. Usa i seguenti suggerimenti di ascolto per entrare nel suono del sistema e percepire le sue qualità. Sentiti libero di tenere un diario basato su queste linee guida di ascolto.

1. Il tuo sistema nervoso suona forte, morbido, stridulo, fluttuante, pungente o fluido?

2. Il tuo sistema nervoso ha un colore? Verde, giallo, blu, rosso...
3. Il tuo sistema nervoso ha una temperatura? Fresco, caldo, tiepido o freddo?
4. Hai dei pensieri quando ascolti il tuo sistema nervoso? O è il suono del tuo sistema che ti sta dicendo qualcosa?
5. Hai emozioni specifiche nell'ascolto? È il suono del sistema che vuole comunicare delle sensazioni?
6. Il tuo sistema nervoso ti fa viaggiare? Ci sono immagini, memorie, storie o visioni?
7. Senti più di un suono? Se è così quale relazione c'è tra i suoni? Sono armonici o dissonanti?
8. Se senti più di un suono ascolta ognuno separatamente e segui il punto 1 fino al 7 per ogni suono ascoltato. Quindi segui il punto 1 fino al 7 per la relazione tra i suoni.

Una volta che si conosce il suono del sistema nervoso diventa più facile ascoltarlo. Per esempio, puoi ascoltarlo quando vai a dormire, quando viaggi, dopo una conversazione o in qualunque momento tu voglia. Quando fai questo tipo di ascolto non cercare di cambiare il suono e le sue qualità in quel contesto.

Facendo ciò arriverai a capire te stesso e sarai capace di fare esperienza diretta con l'effetto dei diapason. Pensa di ascoltare il tuo sistema nervoso come una linea di base per valutare gli altri, esplorando le diverse intonazioni e aprendo le porte a diversi stati di coscienza. Col tempo, le informazioni, gli esercizi e i protocolli presentati in questo libro ti aiuteranno ad intonarti più volte come necessario per guarire e fare un viaggio emozionante nella vita attraverso tutti i livelli della coscienza.

## Parte I

*Suono, guarigione ed energia*

## *Preludio*

Lo sporco nella strada sotto forma di carte e foglie secche viene raccolto da una raffica di vento e roteato in alto in spirali ed anelli che creano dei modelli serpeggianti e vagabondi.

Ogni pezzo differente di carta, buttato e senza importanza, subito diventa vivente, pulsante e mobile attraverso un'invisibile fusione con l'aria fluttuante, che si immerge, scivola, si piega e si torce. Ascolta... il maestro spirituale è ovunque.

## *Riflessioni Anecoiche*

Quando sedevo nella camera anecoica ero pronto per un'esperienza d'isolamento. Nel 1969 ho iniziato a praticare yoga e ho passato molte ore con gli occhi chiusi in ambienti tranquilli ripetendo mantra. Iniziai a fare ritiri silenziosi trascorrendo dalle 10 alle 14 ore al giorno meditando e praticando posizioni yoga in isolamento. L'idea di usare il suono per trascendere la mente era gran parte del mio allenamento nella meditazione. Attraverso le esperienze nella camera anecoica ero capace di esplorare molte aree della mente. Ogni suono era un ingresso che mi portava in differenti stati di consapevolezza, che ho preferito chiamare accordature. La mente è come una radio o una televisione e i diapason sono modi di cambiare canale attraverso l'accordo del sistema nervoso.

Quando sedevo nella camera anecoica per lunghi periodi divenivo consapevole delle risonanze che pulsavano all'interno dei diversi centri del cervello. Mi resi conto che questi centri erano come oscillatori di cristallo che conducevano onde specifiche d'energia. Attraverso suoni differenti ero capace di attivare ed amplificare questi centri. Quando permettevo alla coscienza di unirsi con l'onda amplificata spesso penetravo realtà alternative dove comunicavo con altri esseri e intelligenze.

Un giorno ho realizzato che tutte le realtà e gli accordi che stavo esplorando erano generati da una comune Sorgente d'Energia. La Sorgente era più grande della mia mente ed era la "chiave" che permetteva di muoversi senza sforzo attraverso differenti esperienze, dimensioni e realtà. Fu allora che seppi che la guarigione era relativa al costante adattamento e alla necessaria creatività per sintonizzare e desintonizzare il nostro sistema nervoso con la Sorgente. Sono giunto a comprendere la visione moderna della Sorgente dai diversi nomi basati sulle discipline che hanno sviluppato il termine. Per esempio in Fisica la Sorgente è il concetto del campo del punto zero, nella teoria dei sistemi è l'idea del sistema superiore, nella teoria degli insiemi è l'idea di un sistema nullo. Il termine che mi è piaciuto di più è "Campo dell'Energia Universale".

# Il Suono e l'Energia Universale

Il concetto di Campo dell'Energia Universale che connette ogni cosa, anche se unico nel linguaggio della scienza, non è nuovo. Altre culture lo hanno scoperto intuitivamente in più modi e ne hanno dato nomi diversi. La Bibbia definisce il Campo dell'Energia Universale come “il Verbo”:

*“In principio era il Verbo e il Verbo era con Dio e il Verbo era Dio”*

*– San Giovanni*

Nell'Induismo il Campo dell'Energia Universale era suonato come il sacro mantra della “OM”. I più grandi insegnanti spirituali in India hanno affermato che la OM risuona con la più grande vibrazione cosmica, così solida e sottile che tutto comprende, visibile ed invisibile, che tutto riempie. Il testo misterioso de *Il Kybalion* afferma che “Mentre Tutto è nel Tutto, è altrettanto vero che il Tutto è in Tutto. Colui che comprende questa verità raggiunge grande conoscenza”.<sup>2</sup>

Oggi la ricerca per realizzare la verità del Campo dell'Energia Universale è stata ripresa dalla scienza moderna. Sebbene il linguaggio scientifico sia secolare e meno intuitivo, l'essenza della ricerca del Campo dell'Energia Universale continua a supportare i fondamenti della guarigione del suono. Appena cent'anni fa Albert Einstein propose che l'energia fosse materia e che la materia fosse energia nella sua famosa equazione  $E=mc^2$ . Einstein ha trascorso il resto della sua carriera tentando di dimostrare l'esistenza del campo dei campi che lui definì Campo dell'Energia Universale. Egli considerava la materia come costituita dalle regioni dello spazio nel quale il campo è estremamente intenso. Credeva che non ci fosse posto nella fisica per il campo e la materia, perché il campo era l'unica realtà.

Per meglio comprendere il concetto di Campo dell'Energia Universale immagina di vivere nel 1492 quando il mondo era considerato piatto. Un giorno apprendi che il mondo è rotondo. Sembra ancora piatto e ogni cosa che fai è basata ancora sul credo che il mondo sia piatto. Domande del tipo: “Come sappiamo che il mondo è veramente tondo?”, “Che cosa significa per me?” sorgerebbero naturalmente. La piattezza è la metafora per la scienza riduzionista. La maggior parte della ricerca medico-scientifica è basata sul

modello riduzionista.

Il modo migliore per spiegare il modello riduzionista scientifico è di contrastarlo con la scienza dei sistemi che è il modello scientifico della rotondità. La scienza dei sistemi è uno studio interdisciplinare dell'organizzazione astratta dei fenomeni, basata sugli interi o campi. L'assunto basilare della scienza dei sistemi è che il Tutto, o campo, è sempre maggiore della somma delle sue parti. Il campo più grande nella scienza dei sistemi è chiamato Sovra-Sistema che è equivalente al Campo dell'Energia Universale.

La seguente storia dell'elefante illustra le differenze tra la scienza riduzionista e la scienza dei sistemi.

Diversi scienziati riduzionisti erano stati indipendentemente mandati per studiare un elefante. Il problema era che quegli scienziati non avevano idea di star analizzando un elefante. Uno scienziato stava misurando il funzionamento di una zampa. Un altro scienziato misurava la velocità con cui si muoveva la coda. Un altro osservava la composizione chimica di un'unghia della zampa, ecc. Ogni scienziato aveva pubblicato un articolo separatamente su riviste scientifiche, in differenti discipline. Non avevano idea che il loro lavoro fosse collegato, perché ognuno operava nella sua area specializzata.

Gli scienziati possono formarsi un'opinione e sviluppare quindi un paradigma basato su quell'opinione, svolgono la ricerca su quell'opinione e giungono a conclusioni che avranno risultati misurabili. Detto in parole semplici, quando siamo in automobile, mentre guardiamo le direzioni da prendere, possiamo disegnare una mappa piatta e scoprire la nostra destinazione. Tuttavia il fatto che arriviamo a destinazione usando una mappa piatta non prova che il mondo sia piatto.

Questo ha per noi senso ora solo perché sappiamo che il mondo è rotondo. Ma nel 1492 le mappe piatte erano la prova di un mondo piatto, avallate dalla regalità, e questa credenza era stata tramandata per migliaia di anni. È stato molto difficile vedere la piattezza nel più ampio disegno della rotondità. Noi non la vediamo insolita perché abbiamo avuto cinquecento anni per pensarci.

Oggi i fisici delle superstringhe teorizzano che il Campo dell'Energia Universale è composto da migliaia di microscopiche stringhe che vibrano e creano modelli che unificano e orchestrano il cosmo. Quelli che noi percepiamo come oggetti solidi sono veramente il risultato delle stringhe, o toni, che vibrano. Se la vibrazione cessasse l'oggetto sparirebbe. Albert Einstein portava il suo violino ovunque andasse e scoprì la teoria della relatività mentre suonava.

Il concetto di un Campo dell'Energia Universale orchestrato da corde vibranti



non è nuovo. Tremila anni fa gli Egizi ritrassero l'universo come corde vibranti suonate da un arpista cieco. L'arpista cieco conosceva e vedeva tutto attraverso le sue corde che vibravano con l'universo in milioni di modelli differenti.

Pitagora di Samo fu un matematico, filosofo e musicista greco che visse nel 550 a.C. Scopri la geometria e viene ricordato per aver registrato il primo fatto del mondo in fisica matematica. Pitagora concepì l'universo come un vasto strumento musicale. Definì le corde vibranti dell'universo come la "Musica delle Sfere". Sviluppò una scala musicale, chiamata scala pitagorica, basata sulle armonie universali.

Apollo, dio greco della Musica e della Guarigione, pizzicò le corde della sua lira con intonazione armonica pitagorica, mandando onde risonanti attraverso l'universo. Apollo visse a Delfi, l'"ombelico dell'universo", e i suoi modelli musicali furono portati dai delfini ai quattro angoli dell'universo.



Durante il Rinascimento il matematico e teologo J. Keplero visualizzò l'intero universo come la corda vibrante di un monocordo. La vibrazione di una corda era analoga al mondo di Dio, o il Suono dei suoni, dal quale ogni cosa deriva, uomo incluso.

Il Dottor Randolph Stone, fondatore della *Polarity Therapy*, descrisse il concetto di corde che orchestrano elegantemente l'universo:



Questa è la parte interna  
di un kylix bianco trovato a Delfi, 470 a.C.

La vita è una canzone. Ha il suo ritmo armonico. È una sinfonia di tutto ciò che esiste in chiavi di polarità maggiori e minori. Fonde le discordie tra gli opposti grazie ad un'armonia che unisce il tutto alla grande sinfonia della vita. Imparare con l'esperienza, apprezzare la sinfonia e le lezioni della vita e scioglierle col tutto, è il compito del nostro essere qui.<sup>[3](#)</sup>

Un campo d'energia vibrante ci aiuta a capire l'intuizione del musicista sufi Inayat Kahn quando afferma: “Molti dicono che la vita è entrata nel corpo umano con l'aiuto della musica, ma la verità è che la vita in sé è musica”.<sup>[4](#)</sup>



### *Visualizzazione dell'Energia Universale*

Immagina di essere su una spiaggia in un giorno caldo mentre guardi l'oceano. I tuoi occhi si muovono gradualmente sulle increspature delle onde che spumeggiano e che si muovono in tutte le direzioni, fino alle onde che si ingrossano e che si infrangono all'orizzonte, dove l'oceano incontra il cielo. Qui l'oceano sembra delicatamente salire e scendere in un movimento molto lento. Segui quella lenta pulsazione dell'oceano e sentila nel corpo.

Poi, nota come le onde si infrangono e si incontrano mentre risalgono dalla lenta pulsazione dell'oceano. Seguile mentre si muovono verso la riva. Osserva il loro ritmo cambiare appena si incrociano tra loro, quando si muovono in alto e in basso e la loro velocità sembra aumentare. All'improvviso si sollevano e si infrangono, creando il suono dell'oceano che vedi venire verso la riva, come fossero centinaia di migliaia di ritmi di onde con dentro altri ritmi.

# Il suono e la guarigione del campo energetico

*“Ogni cosa è fatta di vuoto e la forma è un vuoto condensato”.*

*-Albert Einstein*

Esistono campi d'energia con all'interno altri campi che sono tutti creati e sostenuti dal Campo dell'Energia Universale. Se un campo d'energia, piccolo o grande, perde risonanza col Campo dell'Energia Universale, esso perderà energia ed eventualmente cesserà d'esistere. Al contrario maggiore è la risonanza col Campo dell'Energia Universale, più alto sarà il livello d'energia che fluisce attraverso quel campo. Indipendentemente dalla dimensione, un campo d'energia è in definitiva generato dal Campo dell'Energia Universale. Tuttavia la natura di un campo d'energia è di attrarre energia attraverso la risonanza con campi più ampi, che a loro volta risuonano con campi più grandi, ed eventualmente col Campo dell'Energia Universale. Come una pianta che cresce col sole faremo di tutto per entrare in risonanza col Campo dell'Energia Universale.

**Un principio fondamentale della guarigione col suono è che i sintomi fisici, emotivi e mentali sono generati da un sottostante campo d'energia. Quindi se cambiamo il campo d'energia cambieranno anche i modelli comportamentali fisici, emotivi e mentali.**

Un modo per comprendere le abilità di guarigione dei campi d'energia è guardare gli effetti di ambienti diversi. Immagina di vivere in un campo d'energia chiamato ambiente urbano. Ogni giorno soffri di naso che cola e occhi che lacrimano e prendi vari rimedi per arrivare a fine giornata. Un giorno decidi di prenderti una vacanza e vai nel deserto. Dopo la prima settimana noti che i polmoni sono puliti e puoi respirare dal naso senza prendere rimedi. Dopo la seconda settimana noti che stai pensando in modo diverso e che le risposte emotive alle situazioni sono cambiate.

Quando siamo in un altro ambiente osserviamo le abitudini della gente e spesso pensiamo siano strane. Tuttavia, se viviamo nel loro ambiente per un po', cambiamo ed entriamo in risonanza con lo stile di vita prodotto da quel campo. Per esempio la gente in un clima freddo indossa cappotti invernali pesanti. È molto importante conoscere e comprare il giusto cappotto invernale e la gente passa molto tempo a discutere dei diversi cappotti invernali.

Comprano un volo per i Caraibi e quando escono dall'aereo hanno ancora il cappotto. Se vivessero per un po' ai Caraibi butterebbero via i loro cappotti e le loro conversazioni si orienterebbero sui costumi da bagno.

*Ho cominciato a pensare alle dinamiche di spostamento del campo d'energia quando ho lavorato con un paziente affetto da personalità multiple. Era una donna con undici personalità diverse documentate. Dopo alcuni anni ho imparato ogni sua personalità e le sue ancore per spostarsi da una all'altra. Una personalità veniva nel mio studio con un raffreddore e quando si spostava in un'altra personalità il raffreddore scompariva. Vediamo simili spostamenti in pazienti che hanno un tumore in fase di remissione. Un giorno hanno un tumore e il giorno successivo se n'è andato. Da una prospettiva energetica la remissione può avvenire istantaneamente per uno spostamento dell'energia. Quando emerge il nuovo campo, cascate endogene biochimiche che distruggono il cancro appaiono come parte del nuovo campo.*

Scientificamente, un campo d'energia è definito come un mezzo che connette due o più punti nello spazio attraverso energia espressa come un tono o una vibrazione. Comprendere le dinamiche del campo d'energia è una sfida. Questo perché i campi d'energia sono di solito invisibili e tendiamo a notare i loro effetti piuttosto che il tono che li ha creati.

Il dottor Hans Jenny di Basilea ha sviluppato la Cimatika che ci aiuta a comprendere i campi d'energia e le loro dinamiche. Jenny fece esperimenti di cimatika mettendo sostanze come sabbia e polvere su un piatto metallico, collegato ad un oscillatore. L'oscillatore è controllato da un generatore di frequenze che fa vibrare le sostanze sul piatto a diverse frequenze.

Immagina qualche massaggiatore vibrante elettronico o vai nei negozi specializzati e chiedi di mostrartene uno. Accendilo e vibrerà o oscillerà. Poi metti l'apparecchio su un tuo osso. Sentirai come le vibrazioni siano amplificate nel corpo. Il massaggiatore a contatto con le ossa è come il piatto metallico al quale il dottor Jenny attaccava il suo oscillatore. Il piatto, come le ossa, amplifica le vibrazioni create dall'oscillatore.

Un semplice strumento da massaggio crea una sola vibrazione che può essere ascoltata e mormorata. Il mormorio che sentite con le orecchie è la stessa frequenza del massaggiatore. In contrasto con un massaggiatore vibrante, capace di emettere un solo suono o vibrazione, l'oscillatore del dottor Jenny era collegato ad un generatore di frequenze in grado di emettere migliaia di vibrazioni o suoni diversi.

Quando Jenny ruotava il quadrante del generatore di frequenze poteva

istantaneamente cambiare le vibrazioni collegate al piatto. Poteva osservare in tempo reale gli effetti delle diverse vibrazioni sulle differenti sostanze. Nel momento in cui il dottor Jenny vedeva la sabbia o altre sostanze organizzarsi in modi diversi sul piatto metallico, poteva anche sentire il suono prodotto dall'oscillatore. Se avesse solo delicatamente toccato il piatto lo avrebbe sentito vibrare sotto i polpastrelli.

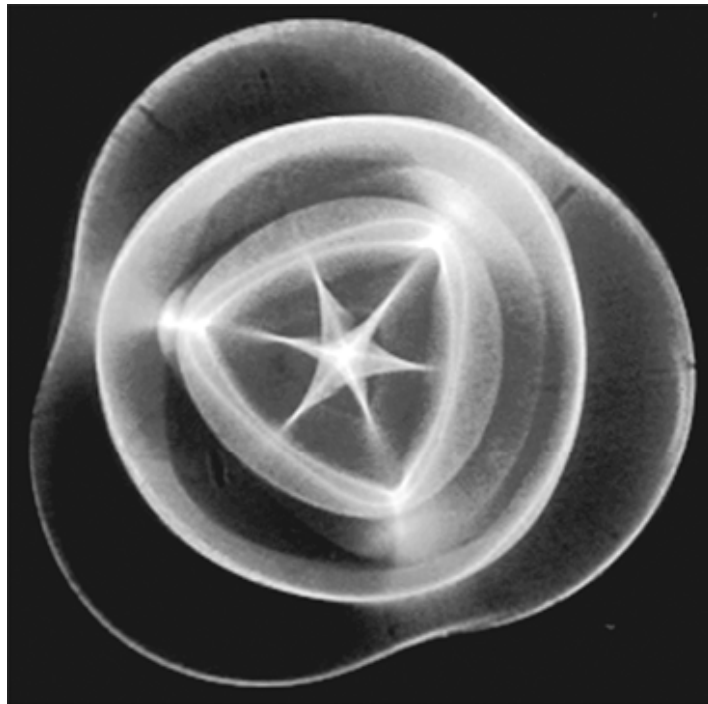
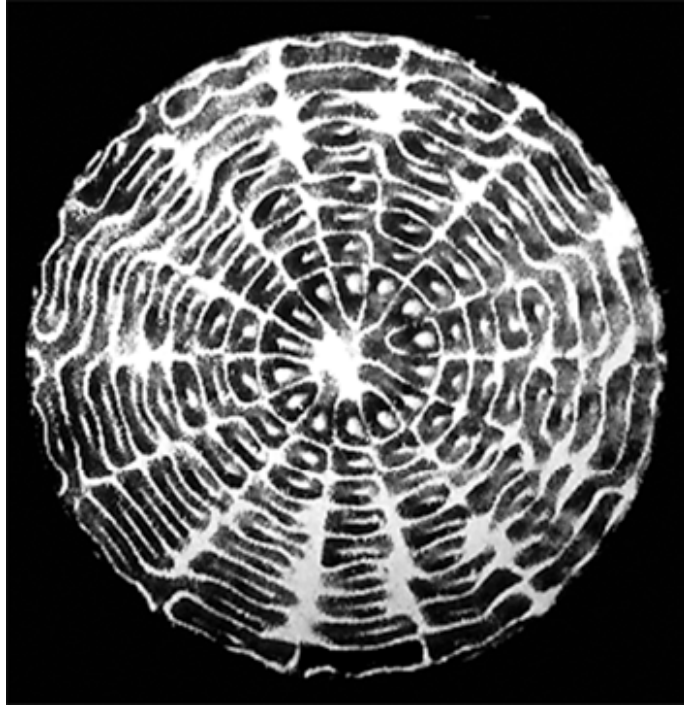
Le fotografie ad alta velocità alla pagina seguente prese dal dottor Jenny ritraggono sabbia e acqua fatte vibrare a differenti frequenze. Se foste nella stanza con lui vedreste le forme dei modelli geometrici che appaiono solide e che sono veramente create dai toni differenti. La sabbia e l'acqua sono davvero pulsanti sul piatto.

In questo laboratorio il dottor Jenny osservò tre principi fondamentali nel campo vibratorio sul piatto. Scrisse: “Dal momento che i vari aspetti di questi fenomeni sono dovuti alla vibrazione, ci troviamo di fronte ad uno spettro che rivela una formazione modellata, figurata, ad un polo, e un processo dinamico-cinetico all'altro polo, il tutto generato e sostenuto dalla sua periodicità essenziale”.<sup>6</sup>

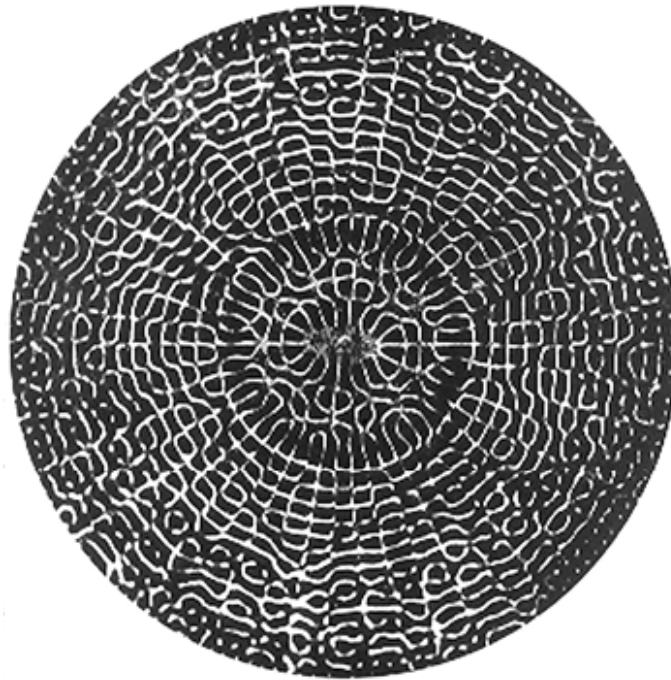
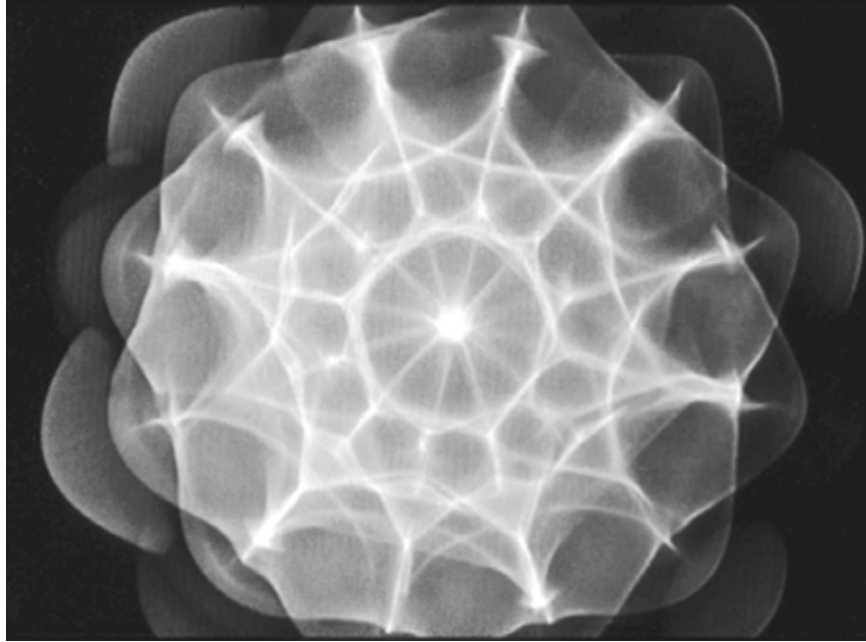
Il dottor Jenny stava dicendo che qualcuno può sentire il suono come un'onda, definendo ciò il polo del processo dinamico-cinetico. Si può vedere il modello geometrico che il suono crea sul piatto: definiva questo polo come “formazione modellata-figurativa”. Se il dottor Jenny avesse leggermente toccato il piatto che vibrava avrebbe definito ciò il polo generatore di una “periodicità essenziale”.

Tutti i tre poli – onda, pulsazione e forma – interagiscono per creare un campo completo. Non ci può essere forma senza un'onda o una pulsazione, o un'onda senza una forma e una pulsazione. Per esempio se provi a cambiare il modello geometrico con le mani, la sabbia ritornerà esattamente nello stesso schema. In altre parole, lo schema geometrico, benché appaia solido, è parte di un campo intero che è generato e sostenuto da un sottostante tono o vibrazione.

Una delle più interessanti dinamiche di un esperimento di cimatica è l'area del piatto vibrante che non si muove, chiamato nodo. L'intuito dice che se vibra l'intero piatto anche ogni area del piatto deve vibrare. Tuttavia non è così. La parola nodo in termini scientifici significa “un punto nel quale l'ampiezza della vibrazione in un sistema di un'onda stazionaria è pari a zero”.







Per gentile concessione di Jeff Volk Macromedia

Se fossi più vicino ad osservare un esperimento di cimatica vedresti sempre la sabbia muoversi verso luoghi di movimento zero all'interno del campo vibrazionale del piatto. Più la sabbia si muove lontano dai punti nodali meno è congruente con le linee del modello geometrico. Nella scienza dei sistemi i nodi sono detti attrattori. Un attrattore è un'area con all'interno un campo

oscillante che attira ogni cosa verso sé. È un attrattore quello che ci permette di spostarci da un campo d'energia ad un altro.

Nelle arti di guarigione gli attrattori sono chiamati *still point*. La chiave per spostarsi da un modello fisico/mentale ad un altro è lo *still point*. Il dottor Milton Erickson, che era esperto nell'indurre ipnosi e stati di trance per guarire, ha definito lo stato di trance neutrale, che in altre parole è uno *still point*. Riteneva che per il cambiamento di una persona si doveva entrare per prima cosa in trance. L'operatore poteva allora guidare il paziente verso una vita nuova usando delle suggestioni.

Quando un sistema entra nello *still point* un cambiamento nel modello lo coinvolge attorno ad un nuovo tono. In ipnosi l'operatore offre il nuovo modello mediante suggestioni verbali. I diapason sono essi stessi intonati per indurre naturalmente uno *still point*.

Una volta che è indotto uno *still point* e si presenta un tono nuovo, il cambiamento da un vecchio modello ad uno nuovo coinvolge sempre il caos. Un campo d'energia che cambia in uno nuovo deve prima disorganizzarsi e distruggersi. Quando è introdotto il nuovo tono, il modello geometrico diventa visivamente disorganizzato, prima che si trasformi in un nuovo modello.

Il termine scientifico per la disorganizzazione e distruzione è caos. Il caos ha due definizioni. La prima lo definisce "totale confusione e disordine".<sup>7</sup> Questa definizione descrive l'esperienza del caos nelle nostre vite. Ogni cosa sembra andare bene quando tutto d'un tratto siamo gettati nella confusione e la nostra vita va fuori sincronia. Descriviamo questi giorni con modi di dire comuni tipo "andare contro al buon senso", "avere un diavolo per capello", "essere scombussolati", "essersi svegliati storti"...

Nel secondo caso il caos è così definito: "L'infinità di spazio o di materia informe che si suppone abbia preceduto l'esistenza dell'universo ordinato".<sup>8</sup> Da questa prospettiva il caos è una parte naturale della crescita e dell'evoluzione. È una parte necessaria del continuum dei campi d'energia che si distruggono e si riformano in nuovi campi che portano al Campo dell'Energia Universale. Senza caos non è possibile crescere, guarire e accedere a più alti stati di coscienza.

Il premio nobel per la fisica dottor Ilya Prigogine ha scoperto l'importanza del caos nello spostamento energetico, mentre investigava i sistemi termodinamici. Egli trovò che tutti i sistemi viventi dissipano molta energia per lungo tempo,

provocando dissonanza nel sistema. Col tempo queste dissonanze aumentano d'intensità facendo allontanare sempre più il sistema dall'equilibrio. Presto tutto comincia a traballare. Il traballamento aumenta, finché tutto l'ordine precedente nel sistema si frantuma facendolo cadere nel caos.

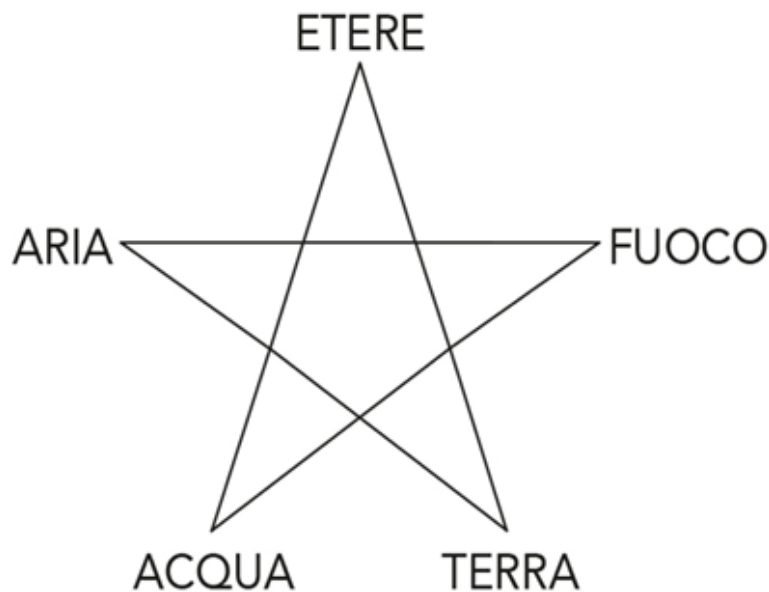
Quando realizziamo un vero cambiamento si modifica ogni cosa. Quando sperimentiamo il caos nelle nostre vite significa che qualcosa sta cercando di cambiare. Resistere di più al caos è come quando cerchiamo di cambiare marcia senza passare dal folle. Talvolta definiamo "disgregazione" quando le cose non vanno come vogliamo. Idealmente fare cambiamenti nella vita sarebbe facile come cambiare marcia in auto. Quando riconosciamo un nuovo tono/schema che entra nella nostra vita, dovremmo naturalmente andare in neutro (folle) e permettere al nuovo tono/schema di emergere. Quando stiamo guidando e sentiamo che la prima marcia sta finendo, sentiamo il bisogno di cambiare, premere la frizione e cambiare marcia. Può essere semplice o possiamo renderlo difficile.

**I diapason sono strumenti utili a rinforzare, senza sforzo, il cambiamento nelle nostre vite. I loro toni sono idee archetipiche che vanno a spirale attorno ad uno *still point*. Quando li sentiamo siamo attirati in uno *still point* ed il nostro sistema nervoso si sposta naturalmente in un altro tono.**

Il caos dello spostamento in un nuovo tono talvolta viene percepito come una sensazione sgradevole, una pressione o un bisogno di cambiare come siamo in piedi o seduti. Ma poi se ne va. La maggior parte delle volte ci spostiamo senza avvertire il caos perché la nostra coscienza si è focalizzata su un nuovo tono.

## Il suono e i cinque elementi

Il Campo dell'Energia Universale, molto simile ad una corda che si separa per creare toni diversi, si divide a sua volta in cinque campi d'energia, o elementi, chiamati Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. Su una scala cosmica ogni elemento simbolizza un principio universale, o un archetipo. I cinque elementi si combinano e si mescolano in molti modi, come i toni musicali, per generare correnti d'energia che sostengono tutto quel che conosciamo e sperimentiamo, inclusi i pensieri, le emozioni, e il corpo fisico. Gli antichi ricercatori indiani chiamavano i cinque elementi *Shabda*, o “Le Correnti del Suono Sacro”. Il dottor Randolph Stone, fondatore della *Polarity Therapy*, ha visualizzato i punti della stella a cinque punte come “elementi tonali” che suonano a varie intensità per creare la musica della vita. La definì “la tastiera geometrica della natura”.<sup>9</sup>



L'esistenza di elementi archetipici è riconosciuta in filosofia, religione e nelle tradizioni di guarigione di molte culture. Tutti parlano di un'energia primaria che si divide e discende in correnti di energia elementare. Il dottor Vasant Lad descrive questo processo di divisione dalla prospettiva della Medicina Ayurvedica.

I Rishi percepivano che all'inizio il mondo esisteva in un non manifesto stato di consapevolezza.

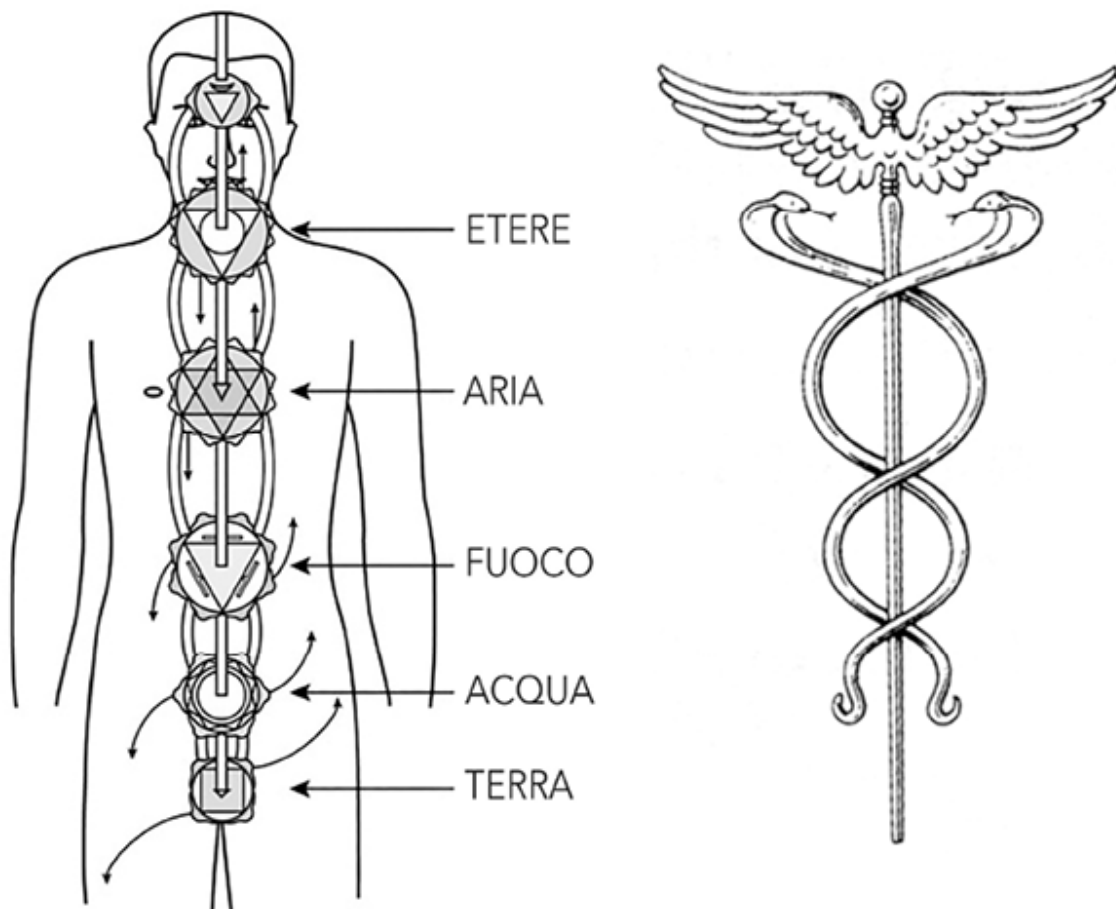


nel Rinascimento da tre distinti studenti interessati alla “musica delle sfere”. Erano il padre gesuita Attanasio Kircher, l’inglese rosacrociano Robert Fludd e l’astronomo Giovanni Keplero. Il Mondo Monocorde di Robert Fludd illustra la relazione degli elementi riguardo il suono e la creazione. Fritz Stege spiega il Mondo Monocorde nella musica, nella magia e nel mistero:

Lo strumento di misura con una sola corda, che aiutò i pitagorici nei loro sviluppi, è ancorato alla Terra. Quest’ultima corrisponde alla gamma *Graecum*, la nota bassa della scala medievale. Sopra si trovano, ad un intervallo di una seconda, gli altri elementi, *Aqua*, *Aer*, *Ignis* e quindi tutto il mondo materiale.<sup>[11](#)</sup>

L’immagine sotto mostra la relazione con gli elementi.

Al centro della figura ci sono tre correnti primarie d’energia. Queste sono illustrate come una corrente ultrasonica in mezzo a due linee intrecciate. Assieme formano il simbolo del caduceo. Il caduceo, o bastone di Ermes, era l’insegna degli antichi medici egiziani e greci.



Il dottor Stone, fondatore della *Polarity Therapy*, spiega il significato del

simbolo del caduceo:

I due serpenti rappresentano il principio della Mente nei due aspetti. Il respiro di fuoco del Sole è il polo positivo, come l'energia vitale del lato destro del corpo. Era chiamato *Yang* dai cinesi e *Pingala* dagli Indù. Sul lato sinistro del corpo scorre l'energia raffreddante dell'essenza naturale della Luna.

Era chiamata *Yin* dai cinesi e corrente *Ida* in India.<sup>[12](#)</sup>

Sebbene il caduceo sia il simbolo dei medici, il suo vero significato energetico non è riconosciuto da chi pratica la medicina dei giorni nostri. Le correnti del caduceo possono essere visualizzate come onde d'energia che si dividono per creare i centri degli elementi, o *chakra*. Il termine *chakra* deriva dal sanscrito e significa “ruota d'energia che gira”. I *chakra* sono simbolizzati, nell'immagine alla pagina precedente, da un fiore di loto che diminuisce i petali, raffigurante il cammino verso il basso nella vibrazione. Nelle antiche raffigurazioni i *chakra* erano descritti da ruote che girano senza abbellimenti simbolici.

### *Riequilibrare i cinque elementi*

Non c'è una formula per equilibrare gli elementi in una persona. Il riequilibrio degli elementi è un'interazione mobile, mutante tra gli elementi e il sé, l'ambiente e il cosmo. C'è solo la nostra abilità di partecipare con ogni elemento al momento giusto. Quando la flessibilità è perduta cadiamo ammalati. L'immagine di un deltaplano nel cielo è una buona metafora per comprendere la nostra relazione coi cinque elementi. Il pilota del deltaplano può impennarlo senza sforzo, tuttavia, ad un esame più ravvicinato, sta facendo migliaia di aggiustamenti in risposta alle variazioni delle correnti del vento. Il pilota sta dando attenzione alle correnti perché sa che se non farà gli aggiustamenti precipiterà. Quando le correnti cambiano, il pilota si allerta e immediatamente compie gli aggiustamenti corretti. Noi lo vediamo volare senza sforzo, tuttavia questa azione richiede molta conoscenza, allenamento, pratica e un corretto stato mentale per poter planare correttamente.

Il riequilibrio ideale degli elementi è ottenuto da un costante adattamento con i cinque elementi. Una scala dell'elemento può aiutarci meglio a comprendere la relazione tra la combinazione dei cinque elementi e l'adattamento. Ad ogni elemento è assegnato un minimo e un massimo in una scala tra 1 e 10. Il livello 1 è il meno intenso e il 10 è l'espressione più intensa. Le nostre azioni nella realtà ordinaria devono corrispondere con le correnti degli elementi dalle quali si generano. Per esempio andare in banca richiede un modello d'elemento di 8 Terra, 4 Acqua, 3 Fuoco e 1 Aria. Fare il punto con l'impiegato di banca



richiede un cambiamento a 6 Terra, 3 Acqua, 7 Fuoco e 2 Aria. Ringraziare l'impiegato richiede un altro cambiamento a 3 Terra, 5 Acqua, 4 Fuoco e 2 Aria. E guidare fino a casa richiede 2 Terra, 1 Acqua, 9 Fuoco e 7 Aria.

Talvolta le nostre azioni non si allineano col flusso dei cinque elementi. C'è un film di samurai nel quale il personaggio principale è un guerriero che comanda i suoi uomini a +10 Fuoco. La sua voce è alta e staccata. Arringa focosamente il comando militare sul campo di battaglia ed è molto rispettato dai suoi uomini. Poi il film si sposta dalla scena della battaglia alla sua casa di bambù dove giace sul suo materasso di riso con la sua geisha. Stanno guardandosi giocosamente l'un l'altra. L'Acqua è a +8, in aumento. All'improvviso lui le parla con una voce totalmente inappropriata, da campo di battaglia a +10 come faceva comandando i suoi uomini. Lei abbassa la testa e simultaneamente un fiore appassisce, come se tutta l'acqua fosse evaporata per eccesso di fuoco.

I cinque elementi sono fondamentali sia per la tradizione di guarigione occidentale che per quella orientale, e il bisogno di adattarsi alle situazioni mutevoli della vita fa senza dubbio parte della scienza moderna. Il dottor Hans Selye, vincitore di un premio nobel, definisce lo stress come adattamento al cambiamento. Quando falliamo nell'adattarci ad un cambiamento nella vita creiamo maggiori livelli di angoscia. Quelli che si adattano al cambiamento sperimenteranno il medesimo stress come stress euforico, quello che gli scienziati definiscono eustress.

Immaginate il deltaplano sorvolare il cielo. Il vento cambia all'improvviso e il pilota sbaglia. Immediatamente scatta un allarme nel suo corpo, che si definisce biochimica dello stress. Lui può ignorare l'allarme ma la reazione d'allarme continuerà ad aumentare. È come puntare la sveglia e al mattino cercare di non sentirla. Il guerriero samurai era in eustress sul campo di battaglia, cosa che potrebbe mandare molti in angoscia, ed era in angoscia in camera da letto. Sembra divertente ma il samurai, da una prospettiva dei cinque elementi, è l'esempio di qualcuno che ha bisogno d'imparare di più riguardo le abilità di adattamento dell'elemento Acqua.

La moderna teoria scientifica dello stress e quella dei cinque elementi sono molto simili. Entrambe danno rilievo all'importanza di adattarsi al cambiamento ed entrambe hanno approcci terapeutici per aiutarci a farlo. In molti casi questi approcci sono uguali. La differenza è solo teorica. La teoria dello stress è basata su una scienza riduzionista e dei cambiamenti della vita. Per esempio un terapeuta può chiederti se hai recentemente perso un



componente familiare, cambiato lavoro, comprato una casa o se sei andato in vacanza. Assegnerà un numero di valutazione all'energia che ci vuole per adattarsi ad ogni cambiamento. Più alto il risultato e più è elevato il livello di stress.

La teoria dei cinque elementi è più allineata con l'approccio scientifico dei sistemi, focalizzandosi sui campi d'energia che creano le dinamiche degli eventi della vita. Sia l'approccio riduzionista che quello dei sistemi richiedono l'abilità di osservare e valutare gli eventi della vita ed i comportamenti associati. Tuttavia l'approccio dei cinque elementi richiede qualcosa in più nel tradurre gli eventi e i comportamenti della vita nei modelli degli elementi stessi. Il modello dell'elemento, una volta compreso, diviene una base per scegliere i metodi per adattarsi ai diversi modelli d'energia e una risorsa per prepararsi ai cambiamenti futuri.

Come proposta di apprendimento ogni elemento è esplorato da solo ma tutti sono sempre presenti nella nostra vita in diverse combinazioni. I metodi per valutare e combinare gli elementi per creare delle sedute sono presentati nel capitolo "I diapason pitagorici e i cinque elementi". I protocolli seguenti sull'elemento sono studiati per mettere in evidenza le qualità di ogni elemento come proposta di apprendimento. Ti aiuteranno ad ascoltare i suoni dei diapason associati ad un elemento. Leggere dell'elemento e praticare il protocollo è una buona preparazione per creare sessioni dell'elemento più complesse. Ti suggerisco di visualizzare il colore e di "sentire il tono" dell'elemento prima di eseguire il protocollo. I protocolli con i diapason possono essere eseguiti con una battuta sul ginocchio, o battendoli tra loro per creare gli armonici.

### *Elemento Etere*

|                                          |                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Etere -<br>Protocollo con i<br>diapason: | DO-DO512 DO-SOL DO-DO512                                                               |
| Parola chiave:                           | visione, spazio                                                                        |
| Colore:                                  | blu                                                                                    |
| Emozioni:                                | (-) afflizione, perdita, rimorso, angoscia<br>(+) estasi, benedizione, gioia, felicità |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qualità del tessuto: | (-) flaccido, floscio, spento, sciolto<br>(+) allungato, rilassato, morbido ma sodo, elastico                                                                                                                                        |
| Profilo:             | (-) soffrire la mancanza, sentirsi persi: cercare senza una direzione<br>(+) avere una visione, grande senso di benessere, equilibrio, lo spazio che permette alle cose di accadere, ogni cosa è giusta, celebrazione, messaggi alti |
| Movimento:           | apertura                                                                                                                                                                                                                             |



### *DISCUSSIONE*

L'etere è lo spazio. Ci sono diverse qualità di Etere nelle nostre vite rappresentate da diversi tipi di spazio. Ogni spazio ha le sue dimensioni dove hanno luogo diverse attività. Le attività nell'Etere sono i quattro elementi. Aria, Fuoco, Acqua e Terra, costantemente mescolati in diverse combinazioni. Qualche volta chiamiamo queste attività "mixer". Possiamo creare lo spazio per molti tipi di miscele. Per esempio possiamo creare spazi interiori emotivi per la felicità, la tristezza, la rabbia, il dolore, la gioia e la pace. Possiamo anche creare spazi mentali per i nostri pensieri. Talvolta diciamo: "Ho giusto bisogno di un po' di spazio per pensarci su" o "Mi daresti solo un po' di spazio?".

Cerchiamo spazi differenti in differenti momenti della nostra vita. Talvolta possiamo sentire il bisogno di spazi aperti, spazi chiusi, grandi spazi, piccoli spazi. Possiamo cercare uno spazio caldo o freddo, luminoso o scuro o d'altro colore. Talvolta sentiamo il bisogno di uno spazio quieto o siamo attratti da uno spazio rumoroso, attivo e caotico.

Gli abitanti di New York parlano sempre degli spazi di vita. Quando arrivai la prima volta dall'Indiana nel 1973, cercai uno spazio dove vivere. Vidi un piccolo appartamento e mi sembrò di soffocare. Quando finalmente uscii dall'edificio cominciai a respirare profondamente. L'agente immobiliare disse che la gente delle mie parti aveva bisogno di più spazio. Mi portò in centro a Manhattan e mi mostrò dei loft. Ne trovai uno, non era carino ma era grande. A quei tempi, con mia sorpresa, nessuno voleva vivere in un grande spazio. Quel che seppi era che in quello spazio aperto avrei respirato liberamente e mi

sarei potuto rilassare.

Quando invitai delle persone dello staff dell'ospedale nel mio loft per un party, ebbero diverse reazioni nel trovarsi nel mio spazio. Un'infermiera mi disse: "Questo spazio è troppo grande. Mi spaventa. Non ti senti perso qui dentro?". Uno psichiatra mi disse: "Non ho mai visto uno spazio come questo. I miei pazienti qui impazzirebbero". Il mio collega musico-terapeuta, che era cresciuto in Texas, aveva capito il mio bisogno di spazio. Fece un urlo e disse: "Sì! Questo è un grande spazio!".

Lo spazio è ovunque nelle nostre vite. Ci sono spazi dentro altri spazi. Siamo nello spazio della nostra camera che è nello spazio della casa. La casa è nello spazio della nostra proprietà, e la proprietà è nello spazio della città. La città è nello spazio della regione e la regione è nello spazio dello Stato che è nello spazio della nostra nazione. La nostra nazione è nello spazio del mondo che è nello spazio del nostro sistema solare che è nello spazio dell'universo e così via.

Cambiamo o spostiamo gli spazi continuamente. Talvolta sembriamo alla ricerca infinita dello spazio giusto. Quando siamo stanchi di stare nello spazio della camera, camminiamo in un altro spazio della casa. Cambiamo il nostro spazio esterno e così cambiamo il nostro spazio interno. Quando entriamo in un'altra stanza i pensieri, le emozioni e il corpo cambiano. Gli scrittori sono sempre alla ricerca dello spazio migliore per scrivere. I pittori hanno bisogno di uno spazio con la luce giusta. I cowboy cantano di ampi spazi aperti.

Cambiare lo spazio è una forma di intonazione di noi stessi. Questa è forse la ragione per cui l'elemento Etere è associato al suono. Quando stavo registrando ai Nevesa Studios a Woodstock eravamo in una stanza insonorizzata. I microfoni erano aperti al massimo per registrare i sottili armonici dei diapason. Quando ascoltammo la registrazione potemmo sentire ancora un suono che non proveniva dai diapason. Chiesi all'ingegnere che ronzio ci fosse in sottofondo. Mi disse che era il suono dello spazio della sala di registrazione. Mi disse che le sale di registrazione hanno suoni differenti tra loro.

Gli spazi del nostro corpo sono governati dall'elemento Etere. Quando le articolazioni del nostro corpo sono troppo costrette o lasse si crea una dissonanza nel nostro campo armonico. Questo causa un cambiamento nei nostri pensieri, nelle nostre emozioni e nel corpo fisico. Per esempio, uno spazio compromesso nelle articolazioni del primo dito, o in un'articolazione delle ossa del cranio, può avere un effetto sull'energia di tutto il corpo.

Nel comprendere e nel lavorare con Etere diveniamo consapevoli dell'importanza dello spazio nelle nostre vite. Possiamo essere stressati e andare

in vacanza ai Caraibi. Lasciamo il piccolo spazio del nostro ufficio ed entriamo nello spazio aperto di una spiaggia.

Lavorando e comprendendo l'Etere intraprendiamo azioni che cambiano il nostro spazio modificando in modo armonico i modelli delle onde degli altri quattro elementi.

### *Elemento Aria*

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aria -<br>Protocollo con<br>i diapason: | DO-SOL DO-DO512 DO-FA DO-SOL                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Parola chiave:                          | pensiero e intelletto                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Emozione:                               | (-) contrattazione, lussuria<br>(+) compassione                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Qualità del<br>tessuto:                 | (-) movimento irregolare veloce, volatilità<br>(+) galleggiante, movimento rapido che cambia direzione                                                                                                                                                                                                            |
| Profilo:                                | (-) confusione, paura, incapacità di unità mentale, dire una cosa e farne un'altra, parlare a vanvera, impaziente, giudicante<br>(+) pensiero chiaro, obiettivi definiti, eccellente nel risolvere i problemi, facile al dialogo, rispetto della libertà interiore, abbondanza d'idee, edificante, luce interiore |
| Movimento:                              | leggero, veloce, rapido, dardeggiante                                                                                                                                                                                                                                                                             |



### *DISCUSSIONE*

L'Aria è ovunque. Quando veniamo al mondo la prima cosa che facciamo è inalare aria. Respiriamo aria anche quando voliamo in aereo. Nuotiamo sott'acqua respirando dalle bombole e respiriamo aria quando dormiamo. Ovunque noi siamo abbiamo bisogno di aria per vivere. Ci sono molte arie diverse. Possiamo respirare aria fresca o stantia, aria fredda o calda, umida o secca, dell'oceano, della montagna e della città. L'aria può essere espansiva, galleggiante e muoversi veloce in correnti che chiamiamo brezze, venti, flussi d'aria, mulinelli, burrasche, cicloni, raffiche, colpi.

Se qualcuno è sempre perso nei suoi pensieri si dice che è una persona “per aria, con la testa tra le nuvole”.

L'Aria riguarda l'intelletto e i processi del pensiero. L'elemento Aria ama muoversi liberamente e può essere scomodo quando è in trappola o rallenta. L'aria in un pallone sembra essere stabile ma solo sotto una certa pressione. Quando il pallone si rompe l'aria esplode fuggendo dal pallone. Le persone di qualità Aria talvolta possono sembrare calme ma dentro di loro ci possono essere molti pensieri che gli mettono pressione. Quando una persona ha centinaia di idee e non sembra agire su di esse, diciamo che è una persona “Aria” o che ha la testa tra le nuvole. Quando non ci piace quello che qualcuno dice di noi ribattiamo che è solo un pallone gonfiato.

Il modello del movimento Aria è la velocità, anche a zig zag in differenti direzioni. Ai bambini che si muovono così chiediamo se “hanno le formiche nei pantaloni”. Quando gli adulti sperimentano l'elemento Aria possono

esserci difficoltà a prendere delle decisioni. Possono camminare, agitarsi e muoversi velocemente da una stanza ad un'altra. Quando un gruppo di persone ha tanta aria diciamo che è irrequieto. Quando quell'Aria è contenuta e ben diretta diciamo che è focalizzato e attento.

Se dialoghiamo con una persona che mostra un modello Aria della voce, questa parla veloce e talvolta in modo irregolare, passando da un argomento all'altro. Per esempio una persona può dire in modo veloce: “Penso che dovremmo andare a vedere un film, ma potremmo stare anche a casa. O forse sarebbe meglio fare una passeggiata. O potremmo fare una passeggiata veloce, andare al cinema e tornare a casa. No, invece di fare una passeggiata usciamo a cena e andiamo al cinema. Oppure potremmo mangiare a casa e guardarci un film alla televisione”. Parlano così, il loro corpo può muoversi a ritmo veloce e diventare sempre più agitato.

### *COMUNICATI PUBBLICITARI DELL'ELEMENTO ARIA*

I comunicati pubblicitari dell'elemento aria ti dicono che puoi fare tutto. Lo nomini, quindi puoi farlo. Queste sono le informazioni di viaggio che ti informano che puoi andare alle Hawaii e fermarti qualche giorno negli Utah per sciare. Alle Hawaii puoi visitare un vulcano, andare in spiaggia, giocare a golf, e godere dell'intrattenimento serale in tre posti. In più puoi arrampicare, fare un giro in elicottero, veleggiare, immergerti e fare surf. Alla fine l'annunciatore spiega le modalità e le restrizioni più veloci di quanto un essere umano sia capace di intendere. Le restrizioni, che sono Terra, non sono importanti perché hai già fatto tutto nella fantasia dell'elemento Aria.

### *Elemento Fuoco*

|                                          |                                                                                                            |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fuoco -<br>Protocollo con i<br>diapason: | DO-SOL DO-MI DO-LA                                                                                         |
| Parole chiave:                           | movimento, motivazione                                                                                     |
| Emozione:                                | (-) rabbia, collera<br>(+) perdono/motivazione                                                             |
| Qualità del<br>tessuto:                  | (-) tremolante, eccesso di calore, frizione, sfregamento<br>(+) vitalità, calore, sensazione di lucentezza |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Profilo: | <p>(-) non trovare il modo, aggressione, voglia di sfondare per ottenere una strada, spingere, prepotenza, drammaticità</p> <p>(+) entrare in azione, prontezza ad andare, caldo, far sentire la propria voce e i propri ideali, movimento con direzione, perdono, molto dramma vissuto con eccitazione.</p> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





### DISCUSSIONE

Il Fuoco è la motivazione. Il Fuoco spara in alto e lo fa senza pensare. Lo slogan commerciale della Nike, che dice “Just do it,” cattura l’essenza dell’energia del Fuoco. Ci sono diversi tipi e qualità di Fuoco. Possiamo avere un tenue fuoco da braciere o un fuoco divampante nel nostro camino. La domanda è sempre: “Di che tipo e qualità di Fuoco abbiamo bisogno?”. La risposta sta nella nostra immaginazione ed esperienza dei diversi fuochi. Forse per dormire bene abbiamo bisogno di un fuoco tenue e riscaldante. Per fare esercizio possiamo aver bisogno di un forte fuoco scoppiettante. Per motivarci a dipingere o scrivere abbiamo bisogno di una scintilla di fuoco per accendere la nostra creatività. Quando siamo veramente arrabbiati con qualcuno diciamo che “ci brucia”. Quando vogliamo veramente qualcosa diciamo che siamo “accesi” per quella cosa. Quando non siamo motivati nel fare qualcosa diciamo che “il nostro fuoco oggi è basso”.<sup>13</sup> Quando abbiamo bisogno di fare un cambiamento al lavoro e licenziamo qualcuno, noi “lo bruciamo.”<sup>14</sup> Nell’aggressione della guerra “noi apriamo il fuoco” e i soldati hanno il potere di far fuoco.

Quando usiamo tutto il nostro fuoco siamo in “*burn out*” (esauriti, *N.d.T.*). La temperatura del nostro corpo è un fuoco stabile. Una febbre alta è come un fuoco che divampa. Quando incontriamo qualcuno che veramente ci ispira diciamo che è una persona col fuoco dentro. Oppure se qualcuno fa troppe cose e non sa come smettere diciamo che ha troppo fuoco.

Avevamo una giornata dedicata al Fuoco nella classe di *Polarity* a nord di New York. La classe era nello studio per fare sessioni di fuoco, emettendo suoni di fuoco. All'esterno, a circa dieci metri, avevo allestito un grande falò per la serata. Mi sono lasciato trascinare e ho impilato della legna sulla testa. Ho quindi avuto un pensiero di fuoco. Mi è arrivato così e non l'ho nemmeno messo in discussione, anche se avrei potuto immaginare le conseguenze.

Sono andato in garage, ho preso la benzina del tosaerba e l'ho messa sulla legna. Pensavo di averne messa il giusto per far partire il fuoco. Sono indietreggiato un po' e ho lanciato un fiammifero sulla catasta. Poi mi è arrivato il suono di un grande "wuumf". Sono stato sbalzato di un metro. Le finestre dello studio vibravano per l'onda d'urto. Gli studenti, che erano nel mezzo di una sessione di lavoro sul corpo con la qualità fuoco, sono saltati in piedi. Quando hanno guardato fuori dalla finestra hanno visto un grande falò. Ognuno era nell'elemento fuoco, ed è stato come doveva essere. Mi sono ripreso da terra col pensiero: "Avresti dovuto immaginarlo dopo tutti questi anni di lavoro sul fuoco. Non dovevi lasciarti trasportare così".

### *COMUNICATI PUBBLICITARI DELL'ELEMENTO FUOCO*

I fitness trainer con corpi mesomorfici (Fuoco) vendono programmi di esercizi ed equipaggiamento con un fuoco divampante. Sono motivatori che ci ispirano con parole eccitate dicendoci: "vai, vai, vai"! Dicono ai lenti Terra e agli impantanati Acqua di aggiungere Fuoco alle loro vite. Ascoltali e solleverai pesi, correrai, scalerai montagne e mangerai *superfood*. Puoi fare tutto questo "ora"!

### *Elemento Acqua*

|                                    |                                                                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Acqua - Protocollo con i diapason: | DO-SOL DO-RE DO-SI                                                                   |
| Parole chiave:                     | legare, creatività                                                                   |
| Emozione:                          | (-) gelosia, possessività, invidia, attaccamento<br>(+) nutrimento, amore, cura      |
| Qualità del tessuto:               | (-) gonfio, spugnoso, molle, freddo<br>(+) fluido, scorrevole, liquido, in movimento |

|          |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Profilo: | <p>(-) trattiene qualcosa o qualcuno, geloso, possessivo, diventa freddo, disinteressato, nascosto</p> <p>(+) creativo, lascia le persone o le cose andare e venire, senza sforzo, facile all'interazione, leale</p> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### *DISCUSSIONE*

L'Acqua scorre in modi diversi. Può essere un dolce torrente sinuoso o una furiosa inondazione. L'acqua può sgorgare, zampillare, sollevarsi a ondate. Possiamo versarla o rovesciarla. L'acqua produce onde, zampilli, increspature, idromassaggi, correnti, risacche, increspature, bolle, vortici e piscine.

Ci sono migliaia di qualità di acqua: bollente, calda, fredda, tiepida, gelata, gorgogliante. Ci sono forme d'acqua come gli stagni, i torrenti, i fiumi, le insenature, gli oceani, i mari, gli stretti e le riserve. L'acqua è divertimento. Nuotiamo, prepariamo bevande con l'acqua, godiamo di una fresca nebbia d'acqua in una giornata calda e pratichiamo ogni sport d'acqua. Pattiniamo e sciamo su acqua congelata e respiriamo vapore in un bagno caldo. L'acqua è anche pericolosa. Può farci annegare. I bagnini insegnano che basta poco. L'acqua può anche spazzarci lontano, la risacca e le onde ci fanno venire il mal di mare.

L'acqua è necessaria alla nostra vita. Ponce de Leon ha speso molti anni a cercare la fontana della giovinezza e a tutt'oggi la gente in tutto il mondo ricerca le acque di guarigione delle sorgenti. Senza acqua ci prosciugheremmo. Quando qualcuno non ha idee e non può continuare un'attività si dice che "si è prosciugato".

L'acqua è anche fluidità e creatività. Quando facciamo un progetto e il lavoro comincia, diciamo di essere nel flusso. L'acqua scorrerà dappertutto a meno che non venga contenuta. Quando una persona chiacchiera continuamente senza

sapersi fermare si dice che è “acquoso”.<sup>15</sup> Ecco un esempio.

“Mark mi piace veramente perché è una brava persona. Mi porta la spesa dal supermercato a casa e non vuole niente in più. Posso sempre fidarmi di Mark che è puntuale. Sono certo che Mark è intelligente e so che è un bravo ragazzo...”

Allora cercate di fermarlo dicendo: “Ma Mark non verrà domani, si è licenziato”. La conversazione continua a fluire come se foste una roccia nella corrente: “Oh, bene, sono certo che abbia le sue ragioni. È così un bravo ragazzo, so che ha consegnato le mie spese dal supermercato in tempo e sono certo che continuerà con qualcos’altro. Mi chiedo cosa farà prossimamente...”

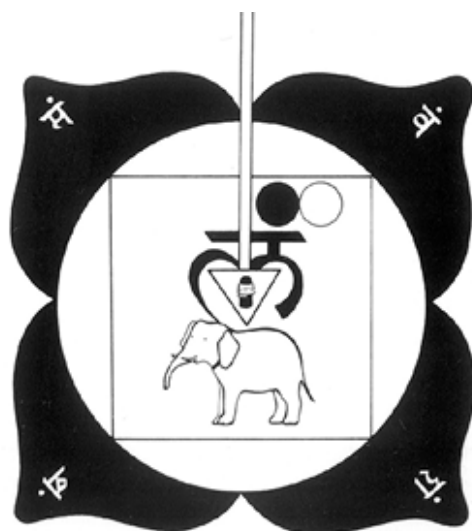
### *COMUNICATI PUBBLICITARI DELL'ELEMENTO ACQUA*

Le informazioni commerciali Acqua ci portano sempre più vicini, creano legami e danno una fluidità speciale alle nostre vite. La musica soft è sempre una grande venditrice dell’elemento acqua. Vediamo immagini di una coppia che si tiene per mano, che cammina su una spiaggia ascoltando dei classici romantici. Le pubblicità sul sesso e l’intimità ci mostrano un uomo felice che tiene le mani della moglie tra le sue, mentre parla delle meraviglie del Viagra. C’è una pubblicità Acqua fatta specificamente per investitori che mostra un broker esaurito (troppo Fuoco) che sente parlare di un video di un acquario (Acqua). Guarda il suo video di pesci che nuotano ed entra in uno stato acqua, dove può rilassarsi e sperimentare nuove idee e speranze per la sua vita.

### *Elemento Terra*

|                                          |                                                                               |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Terra -<br>Protocollo con<br>i diapason: | DO128 mormorio con il diapason OTTO128                                        |
| Parole chiave:                           | radicamento e centratura                                                      |
| Emozione:                                | (-) paura, terrore, possessività, noia<br>(+) sicurezza, confidenza, pazienza |
| Energia/qualità<br>del tessuto:          | (-) contratto, trattenuto, duro, freddo<br>(+) forte, solido, stabile         |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Profilo: | <p>(-) timoroso nel lasciare andare, represso, trattenuto, tenuto fuori dai sentimenti o parti della vita, sistema forte di credenze e di modelli di pensiero, tendenza alla moralità (giusto o sbagliato), sensazione di non volere essere troppo vicino, costrizione, stare dietro un muro</p> <p>(+) posizione chiara, modo di relazionarsi diretto, modo diretto di ottenere, grande tranquillità e fiducia, sensazione di sicurezza, chiari confini</p> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### *DISCUSSIONE*

La Terra è la nostra madre sulla quale stiamo in piedi. Quando moriamo i nostri corpi ritornano alla Madre Terra e i nostri spiriti salgono al nostro Padre in cielo. Ci sono molte qualità di terra. Possiamo sperimentare la terra solida, dura, soffice, la terra pastosa, la terra calda, fredda, gelata, screpolata, fragile, secca, rovente, umida, fangosa e fertile. I contadini guardano la terra, la toccano, la annusano e la sentono per determinare il giusto tempo di semina. La Terra crea molte cose, montagne, colline, grotte, canyon, valli, campi, sentieri, rocce, massi, letti di fiumi, laghi e stagni e il fondo degli oceani. La terra è divertente. Corriamo e saltiamo sulla terra. I bambini giocano sulla terra e scivolano giù dalle colline umide. Facciamo torte col fango e vasi con la terra. Costruiamo case con l'argilla e qualcuno vive sotto terra. Scaliamo la terra, gettiamo la terra, facciamo rimbalzare i sassi sull'acqua. Spostiamo la terra con gli scavatori e i bambini guardano ad occhi spalancati. Coltiviamo i nostri giardini su una buona terra, passiamo il tempo a zappare e spalare facendo ogni cosa col nostro pollice verde.

Quando abbiamo bisogno di essere organizzati e orientati, ci rivolgiamo ad essa per "tornare con i piedi per terra". Quando siamo dispersivi ci viene detto di "comportarci bene", un modo per dire di organizzarci. Quando abbiamo bisogno di essere chiari riguardo ciò che stiamo facendo, "ci radichiamo". Quando incontriamo qualcuno che parla chiaramente e con voce lenta e

profonda diciamo che la persona “è veramente radicata”, che è un tutt’uno con l’azione.

Amo ascoltare alla radio i programmi in cui i conduttori ci aiutano a risolvere i nostri problemi. Il mio preferito era un uomo chiamato dottor Bernard Meltzner, che ha condotto un programma radio a New York per diversi anni. Arrivava in onda e diceva con voce bassa, chiara e risonante: “Salve, sono Bernard Meltzner. Pensate a me come al vostro zio Bernard. Parlate dei vostri problemi e risolvetele.” Nel momento in cui sentivo la sua voce profonda di terra sentivo anche un profondo senso di sicurezza. Era come se qualsiasi problema avessi si potesse fondere con la terra. Penso che la gente si sintonizzasse col dottor Meltzner solo per sentire la sua voce e che qualsiasi cosa dicesse fosse secondaria.

Un giorno una donna isterica con una voce aerea molto veloce chiamò la radio e andò avanti a parlare ininterrottamente. Improvvisamente il dottor Meltzner disse con la sua voce profonda: “Stop. Rallenta cara. Ce ne occuperemo”. Non credevo al cambiamento della voce della donna che replicava con tono chiaro e abbassato: “Davvero?” Il dottor Meltzner rispose con tutta la sua fiducia di terra: “Naturalmente”.

La terra ci fornisce i confini e la sicurezza. In epoca medievale i castelli erano costruiti con le pietre ed erano chiamati fortezze. Durante la seconda guerra mondiale la gente costruiva bunker sottoterra per proteggersi dalle bombe. Oggigiorno la Svizzera e altri paesi hanno scavato intere montagne per proteggere la popolazione in caso di guerra nucleare.

### *COMUNICATI PUBBLICITARI DELL'ELEMENTO TERRA*

Le pubblicità Terra presentano gente disorganizzata (troppo Aria) che si organizza (Terra) con l’uso dei loro prodotti. Mostrano organizzatori della giornata per gestire il tuo tempo, organizzatori della cucina, dei file del pc, dei seminterrati. Queste pubblicità cominciano con dei pazzi e disorganizzati individui Aria che scoprono il prodotto e istantaneamente diventano ben organizzati. Le mie preferite sono le pubblicità sulla gestione delle finanze, che mostrano un uomo anziano perfettamente vestito che parla con voce bassa e profonda e che ti chiede di lasciare alla sua compagnia l’organizzazione dei tuoi soldi.



# *Interludio del viaggio dei Cinque Elementi*

## PRIMA DI INIZIARE

Immagina che, prima di venire al mondo, esisteva un potenziale che fluttuava in un pulsante, ondeggiante, oceano di energia universale. Il potenziale era illimitato, libero ed espanso senza sforzo in tutte le direzioni e in tutte le dimensioni. Un giorno il potenziale, come un pulcino nell'uovo, o una farfalla che esce dal bozzolo, o come il giovane Parsifal che parte nell'oscura foresta, realizza che è giunto il tempo per farsi un viaggio cosmico. Istantaneamente il potenziale si manifesta come "tu" e sei concepito come essere. Il viaggio comincia.

## ETERE

Quando cominci il tuo viaggio verso la Terra il tuo spirito libero inizia a manifestarsi nello spazio come una forma. Tu eri il potenziale, ora sei qualcosa. Per la prima volta cominci a sperimentare l'inizio dei confini. Non hai idea di che cosa sia un confine tuttavia sai che il tuo spazio è definito. Sperimenti la prima emozione, il dolore. Hai perso la purezza del potenziale e il dolore è così intenso che è impossibile sostenerlo. Vuoi tornare indietro, ma non c'è ritorno.

## ARIA

Stai respirando il cosmo e scopri l'elemento Aria. Per la prima volta senti l'emozione del desiderio. Desideri che il tuo Spirito torni indietro e che ogni cosa ritorni come prima. Comincia la ricerca per il tuo spirito e guardi ogni cosa più velocemente che puoi. Il desiderio si intensifica e continui a guardare in ogni direzione.

## FUOCO

Il guardare diventa frenetico. Si crea una frizione ed entri nell'elemento Fuoco. Il calore aumenta con la frustrazione potente di non trovare il tuo potenziale. Stai bruciando e per la prima volta senti l'emozione della rabbia. Il Fuoco e la rabbia si intensificano finché diventano un grido primordiale: "Rivoglio indietro il mio Spirito!"

## ACQUA

L'energia si espande e c'è un senso di sollievo, come se fossi ritornato al tuo potenziale. Poi, senza preavviso, c'è un'altra contrazione ed entri nell'elemento Acqua. L'intenso calore del tuo Fuoco ha sciolto la sostanza eterea contenuta nell'Aria e l'ha trasformata in Acqua. Ogni cosa comincia a raffreddarsi e l'elemento Acqua inizia ad assumere una forma dello Spirito perduto. Subito senti l'emozione dell'attaccamento. Sei innamorato dell'immagine che hai creato e, come Narciso che guarda la sua immagine riflessa nell'acqua, sei in trance.

## TERRA

Non riesci a lasciare andare la tua immagine e perdi ancora lo Spirito. Automaticamente senti l'emozione della paura e ti contrai per tenere la tua immagine. La paura si sovrappone all'immagine e ti dà una forma solida. La tua immagine è reale e stai sperimentando l'elemento Terra.

# L'ideale sintonia del sistema nervoso e i Body

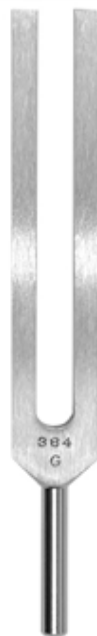
## Tuners™ 16

La quinta perfetta, DO e SOL, è l'intervallo di un'ideale sintonia del sistema nervoso. La quinta perfetta porta tutte le parti del nostro sé in un'armonia unificata. Sappiamo intuitivamente che siamo “in tono” perché siamo al cento per cento coinvolti e contemporaneamente rilassati e ogni cosa sembra andare per il suo verso. Descriviamo l'esperienza di essere in e fuori tono in molti modi. Per esempio quando qualcuno ha un sistema nervoso con frequenze alte si dice che è irascibile, nervoso e teso. Quando qualcuno ha un tono del sistema nervoso basso si dice che è sotto tono o scarico. Parole come caricarsi e scaricarsi sono molto simili a quelle usate dai musicisti quando alzano e abbassano la tensione della corda.

Do 256



Sol 384



Il tono ideale del sistema nervoso, in cui c'è la giusta quantità di tensione, è detto “essere in sintonia”. Atleti e artisti descrivono l'essere in tono come

un'esperienza di profondo rilassamento che si manifesta quando stanno competendo o eseguendo qualcosa al massimo della loro abilità. Le persone che osservano le loro esecuzioni li definiscono “molto in sintonia” o nel pieno della concentrazione.

La “perfezione” nella quinta perfetta si riferisce ad un suono armonioso che unisce gli opposti. Il filosofo cinese Lao Tzu descriveva la quinta perfetta come il suono dell'armonia universale tra le forze dello yin e dello yang. In India si crede che la quinta perfetta crei un suono attraverso il quale Shiva, il principio maschile, chiama Shakti, il principio femminile, per la danza della vita. Gli alchimisti chiamavano la quinta perfetta *crux ansata* (la croce uncinata) e la consideravano essere un punto di transizione in cui la materia attraversa lo spirito. La *crux ansata* è anche chiamata *anak* dagli Egizi che la concepivano come uno *still point* dove finisce la terra e comincia l'ascensione allo spirito. Per loro il numero cinque era la perfetta combinazione del pari (2) e del dispari (3), che rappresenta l'unità dello spirito con la terra.

Il concetto di proporzione è una chiave importante per comprendere gli armonici della quinta perfetta e l'accordo del sistema nervoso.

Una proporzione è un confronto tra due numeri che rappresenta una relazione tra i valori. Una proporzione è presentata in due modi. Il primo modo è un numero seguito da una barra e un altro numero, ad esempio  $2/3$ . Il secondo modo è dire: 2 a 3. La proporzione tra i suoni può essere determinata in molti modi. Il metodo moderno è misurare i suoni in cicli per secondo (cps): per esempio il DO 256 cps e il SOL 384 cps,  $256/384$ , si riducono nella proporzione di due terzi ( $2/3$ ).

Nei tempi antichi non si avevano abilità per misurare i cicli per secondo di un suono. Per determinare la sua proporzione Pitagora usò uno strumento chiamato monocordo. Il monocordo consisteva di una scatola sonora con una corda singola stesa sopra un ponte mobile. La posizione del ponte era determinata da una scala numerica marcata sul lato della scatola sonora. Le relazioni tonali risultanti erano basate sulla posizione del ponte e le proporzioni erano determinate dalla scala numerica.



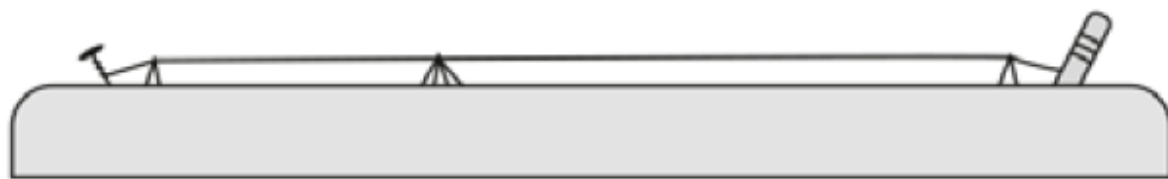
Una versione molto semplice di un monocordo può essere fatta con un elastico o una corda tra due chiodi. Potete usare anche una corda di chitarra o qualsiasi strumento a corde come monocordo. La corda può essere di qualsiasi larghezza, spessore, o tensione, purché suoni se pizzicata.

Pizzica la corda e ascoltane il suono. Il suono della corda che vibra nella sua interezza senza alcuna divisione è chiamato la (nota) fondamentale. Il suono fondamentale rappresenta il numero 1 perché è il suono di una corda.

Poi prendi un righello, misura la corda e dividila per due. Se l'intera corda è sei pollici (15,24 cm) premi la corda a metà, a tre pollici. Pizzica la corda su ogni lato del punto di mezzo. Aggiusta il suono finché sia esattamente lo stesso; questo è l'esatto punto a metà della corda. Il punto a metà, in relazione con l'intero suono della corda, crea una proporzione di uno a due ( $1/2$ ) che è un'ottava. In termini di armonie visive si può vedere con un monocordo che la lunghezza di un'ottava di corda è di tre pollici. La lunghezza di tutta la corda è di sei pollici; i  $3/6$  si riducono quindi ad una proporzione di 1 a 2 ( $1/2$ ).

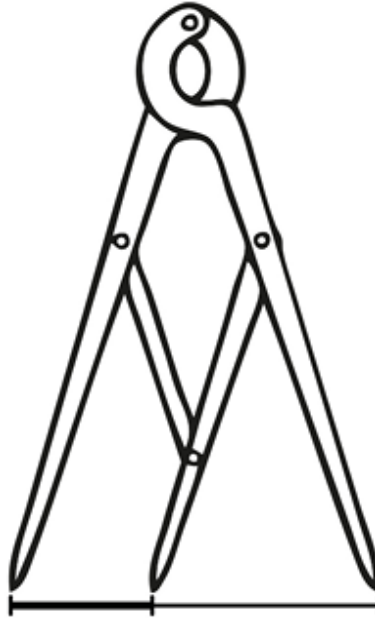


Poi dividi la corda del monocordo in tre parti uguali di due pollici ognuno (5,08 cm). Premi la corda a un terzo della corda intera.



Il suono della corda a un terzo crea la proporzione di 2 a 3 ( $2/3$ ) o la Quinta Perfetta. In termini di armonia visiva si vede che la lunghezza della corda della Quinta Perfetta è due pollici e la lunghezza della corda di ottava è tre pollici, che è una proporzione di 2 a 3 ( $2/3$ ).

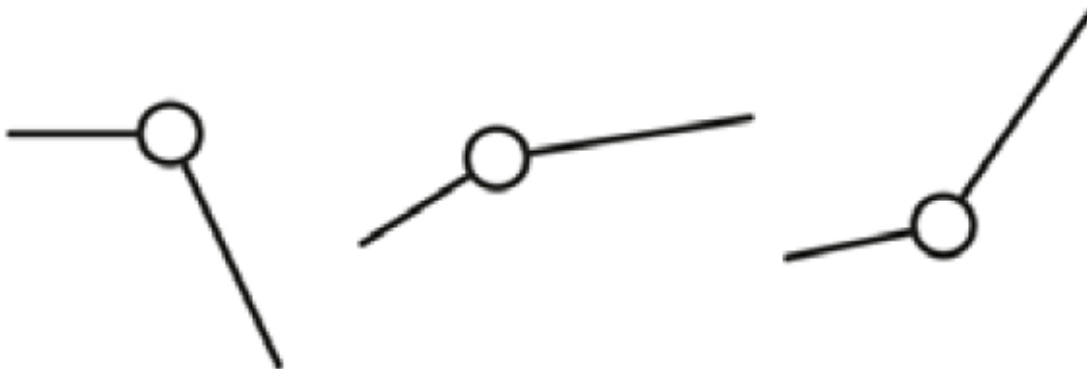
L'immagine mostra un calibro con una proporzione calcolata di 2 a 3 ( $2/3$ ). La linea grande e quella piccola, riguardo l'apertura del calibro, sono sempre in rapporto di 2 a 3. Il piede centrale del calibro rappresenta il "punto" da cui provengono le due linee del calibro.



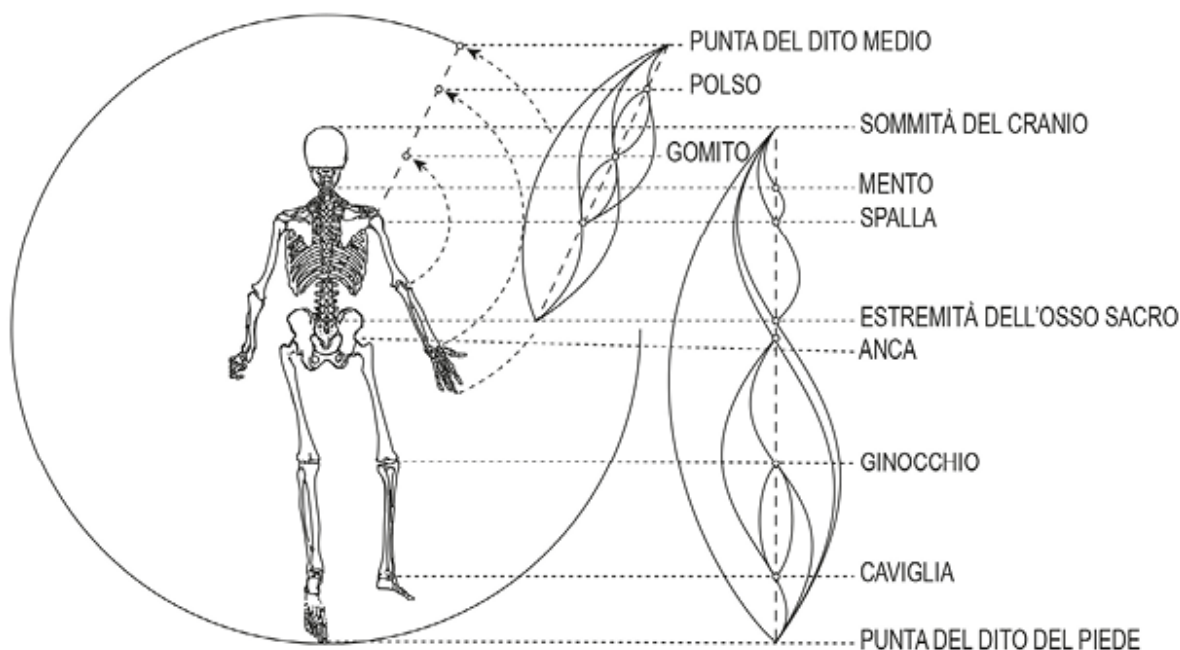
È come la barra (/) che definisce la proporzione. Il punto di unione può essere rappresentato come un cerchio vuoto che unisce le due linee.



La ragione di questa rappresentazione grafica è che il punto di unione è uno *still point* che connette le due linee tramite un campo neutro d'energia. Nella teoria del suono questo dovrebbe essere chiamato “nodo”, che significa punto a vibrazione zero. Un punto zero agisce come una cerniera flessibile che permette il movimento in direzioni e dimensioni molteplici. Nella figura seguente le linee corte e lunghe sono connesse da un punto aperto che rappresenta l'immobilità all'interno del suono.



L'immagine seguente mostra come le articolazioni del corpo siano connesse nella proporzione di 2/3. Ogni articolazione può essere vista come uno *still point* che permette all'onda di 2/3 di salire o scendere lungo tutto il corpo.



Quando il sistema nervoso autonomo si intona alla Quinta Perfetta, un'onda di 2/3 fluisce lungo tutto il corpo. Il sistema nervoso si sincronizza col segnale e comunica ai tendini, ai muscoli, ai legamenti di tutte le articolazioni di connettersi sullo stesso tono equilibrato. Affinché il nostro corpo conduca l'onda a 2/3 è necessaria una tensione bilanciata in ogni articolazione. Ogni squilibrio della tensione provoca un'interferenza che compromette il movimento.

La chiave per comprendere fisiologicamente come l'intonazione umana funziona è suggerita da T. S. Elliot nel suo poema *Quattro quartetti* dove dice: "Nel punto fermo è la danza... né sosta, né movimento..."<sup>17</sup>

Le parole "né sosta né movimento" possono essere comprese fisiologicamente sia come sistema nervoso parasimpatico che simpatico. Il simpatico è il sistema nervoso dello "scappa o combatti" che ha a che fare con lo stare in allerta, spendere energia, essere in movimento e compiere le azioni. Il sistema parasimpatico è il rilassamento del sistema che ha a che fare con l'essere calmi, conservare l'energia e il ricevere.

I due sistemi nervosi si uniscono a formare il sistema nervoso autonomo. Un sistema autonomo ben funzionante è una costante interazione ed equilibrio tra

il sistema simpatico e il parasimpatico. Per compiere lo spostamento tra simpatico e parasimpatico, che sempre aumenterà o diminuirà il tono del sistema nervoso, il sistema nervoso centrale (che controlla l'input sensoriale) deve disimpegnarsi ed entrare in uno *still point*. Durante uno *still point* il sistema nervoso centrale sta ancora funzionando, tuttavia è sospeso l'impegno del sistema nervoso autonomo con le informazioni sensoriali in entrata.

Il dottor William Guner Sutherland, osteopata e fondatore dell'Osteopatia Craniosacrale, usava il termine "disattivare" per descrivere il sistema nervoso centrale non impegnato. Il termine proviene dalle sue osservazioni sulle automobili che si disattivano "in folle". Per un'automobile il cambiare marcia deve essere attivato dal conducente che spinge il piede sulla frizione (*still point*). Tuttavia il motore continua ad andare, è in folle e disimpegnato dalla trazione. In modo simile una persona può essere in uno *still point* e il sistema nervoso autonomo può continuare a scaldare. Può andare "fuori giri" ma non andrà da nessuna parte perché è disimpegnato dall'attività.

Dal folle un guidatore può cambiare in alto, che sarebbe analogo all'aumento del tono del sistema nervoso con più attività simpatica, o può cambiare in basso, analogo all'abbassamento del tono del sistema nervoso in un nuovo equilibrio simpatico/parasimpatico. L'intonazione del sistema nervoso quindi cambia per entrare in risonanza con la Quinta Perfetta.

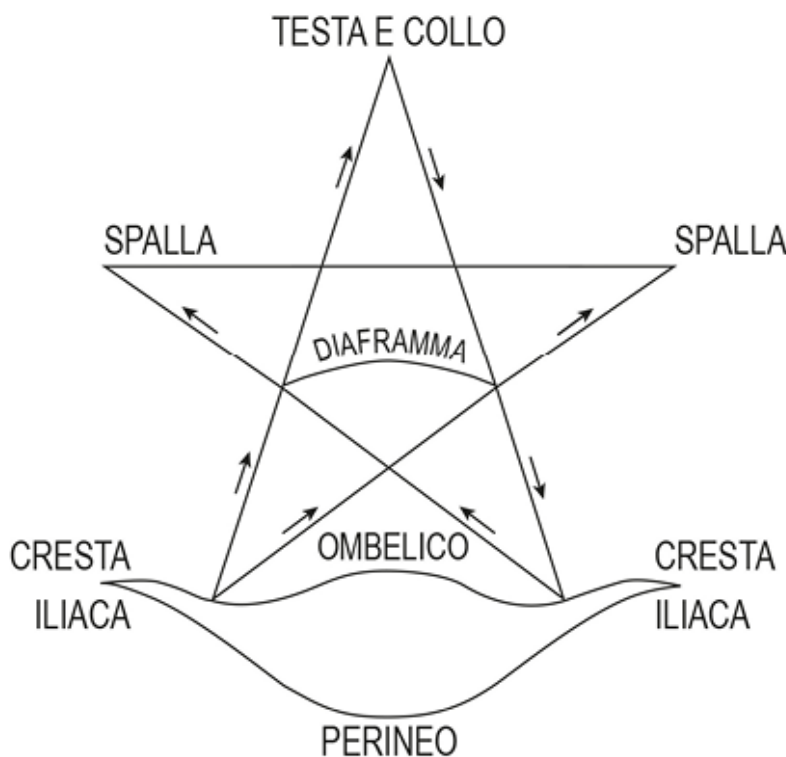
Poiché siamo disimpegnati nello *still point*, non notiamo il cambiamento nell'intonazione del sistema finché non lo riattiviamo. Se cambiamo in una nuova intonazione del sistema nervoso che è familiare, il cambiamento viene percepito come "normale". Se cambiamo in un'intonazione che non è familiare possiamo sperimentare qualche grado di caos, perché stiamo percependo un input nel sistema nervoso centrale in un modo nuovo e dobbiamo adattarci a un nuovo ordine di pensieri, emozioni e sensazioni.

Nell'immobilità il sistema energetico può riorganizzarsi e risuonare con i segnali della Quinta Perfetta. Il dottor John Upledger descrive uno *still point* terapeutico da una prospettiva cranio sacrale. "Tutto il movimento del sistema cranio sacrale diventerà... perfettamente fermo... Durante lo *still point* ogni cosa si rilassa... ogni tensione muscolare si scioglie... lo *still point* può durare da qualche secondo a qualche minuto. Quando sarà finito, il sistema craniosacrale riprenderà a muoversi, normalmente con una simmetria migliore e un'ampiezza maggiore".<sup>[18](#)</sup>

La Quinta Perfetta, da una prospettiva energetica, è un faro sonoro che risuona con l'onda primordiale del campo di energia universale che conduce al

cuore dell'immobilità. Quando ritorniamo all'onda primordiale della Quinta Perfetta siamo in sintonia.

### *Valutazione di una Quinta Perfetta*



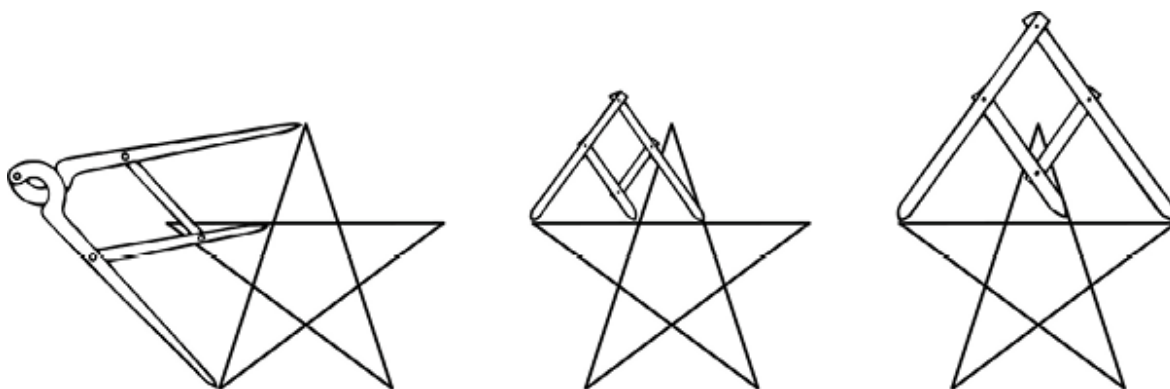
Stella a 5 punte

Un abile operatore può usare l'intonazione della Quinta Perfetta per valutare lo stato del sistema nervoso. La chiave per una valutazione con una Quinta Perfetta è la comprensione della geometria della stella a cinque punte. La geometria visiva della stella a cinque punte sovrapposta sul corpo è un metodo di valutazione del tono del sistema nervoso in relazione alla Quinta Perfetta, al flusso dell'energia vitale e alla risonanza col Campo dell'Energia Universale. La sommità della stella è la testa. Le spalle sono le altre due punte laterali e le anche sono le due punte in basso. Quando la relazione tra la testa, le spalle e le anche è allineata al modello della stella a cinque punte, il sistema nervoso è intonato con la Quinta Perfetta e con la risonanza del Campo dell'Energia Universale.

I disegni seguenti mostrano i calibri con una Quinta Perfetta posti sul pentagramma. I punti, che uniscono le linee lunghe e corte nel pentagramma,

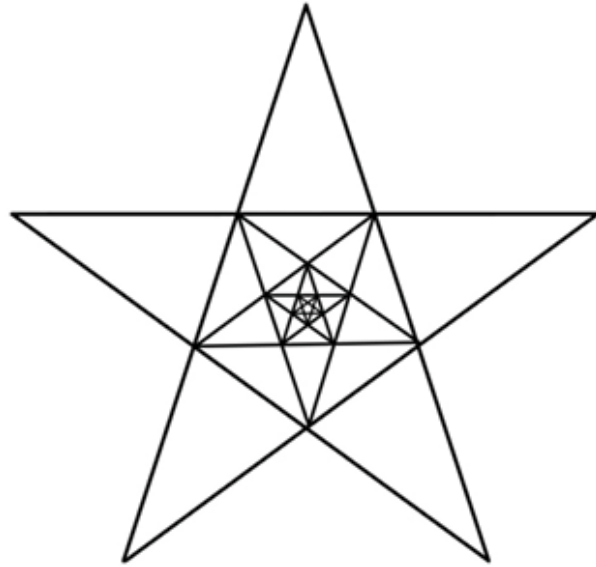


sono degli *still point* rappresentati come cerchi aperti. Negli esseri umani gli *still point* agiscono come delle cerniere che permettono alla stella di essere flessibile e di muoversi in direzioni e dimensioni multiple attraverso le differenti intonazioni del sistema nervoso. I movimenti del pentagramma mediante gli *still point* sono risonanti con i diversi intervalli della scala pitagorica.



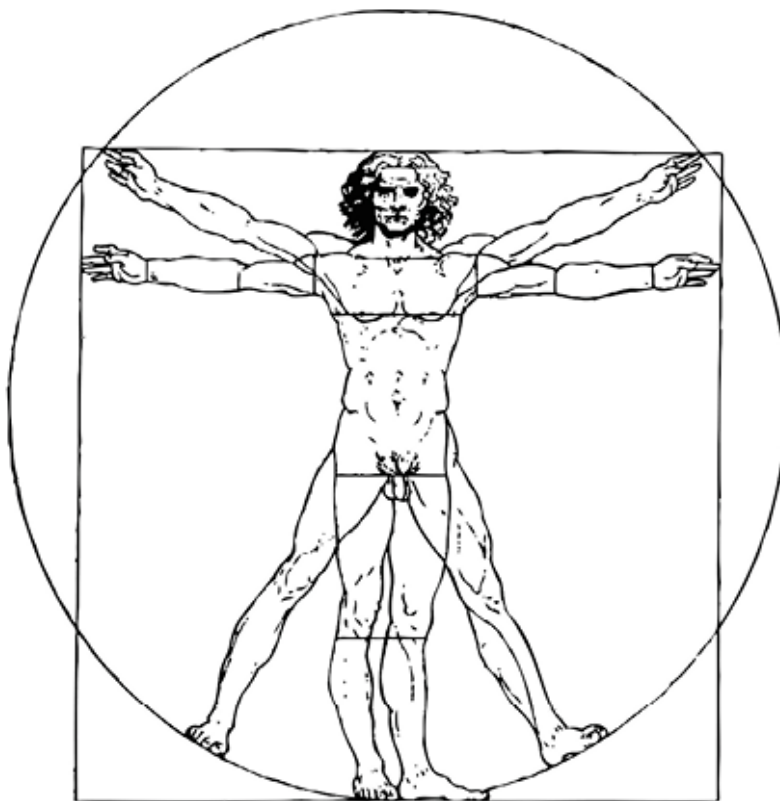
Se il pentagramma può essere un solido geometrico per i matematici, per i terapeuti è anche una forma vivente, pulsante, dinamica, da intonare. Per risuonare con le energie degli elementi, le articolazioni nel corpo umano che controllano l'allineamento delle cinque punte devono essere toniche e flessibili. Un modo per visualizzare la stella a cinque punte ed il suo movimento è osservare una buona competizione sportiva. Il corpo atletico ideale a riposo è la proporzione della stella e diciamo che è altamente intonato. Quando un atleta è in competizione il suo corpo è flessibile, duttile e capace di muoversi in diverse direzioni per incontrare le sfide dei suoi avversari.

La Quinta Perfetta è come il LA usato per intonare un piano. Quando il sistema nervoso è intonato con la Quinta Perfetta possiamo muoverci in altri intervalli e ritornare all'intervallo della Quinta Perfetta. Questi cambiamenti di intervallo possono essere visibili nel modello della stella in relazione a tutto il corpo. Ogni intervallo e posizione del corpo è in risonanza con la Quinta Perfetta anche se l'armonia tonale e visiva può cambiare.



Tutte le punte della stella sono connesse con il centro del pentagramma nella stella. Se si disegna un'altra stella in questo pentagramma e un altro ancora, appare allora una stella dentro un'altra e un'altra ancora. Questa è un'altra rappresentazione di una spirale che conduce ad uno *still point*. Quando siamo intonati ci sono campi energetici dentro altri campi energetici che emanano onde all'interno di onde dal Campo dell'Energia Universale.

Il disegno di Leonardo da Vinci illustra il principio delle differenti intonazioni umane con la geometria visiva della stella a cinque punte. Il Cerchio rappresenta il Campo dell'Energia Universale e il quadrato rappresenta la Terra. La distanza tra il Campo dell'Energia Universale e la Terra è l'intervallo di un'ottava. L'ottava crea uno spazio che si estende "da sotto a sopra". L'uomo si erge tra il Cielo e la Terra. Se le sue spalle sono in equilibrio, lui è in grado di "quadrare il cerchio" ed è in equilibrio perfetto. Questo è il modello ideale della stella a cinque punte e l'intervallo di una Quinta Perfetta espressi nella forma umana.



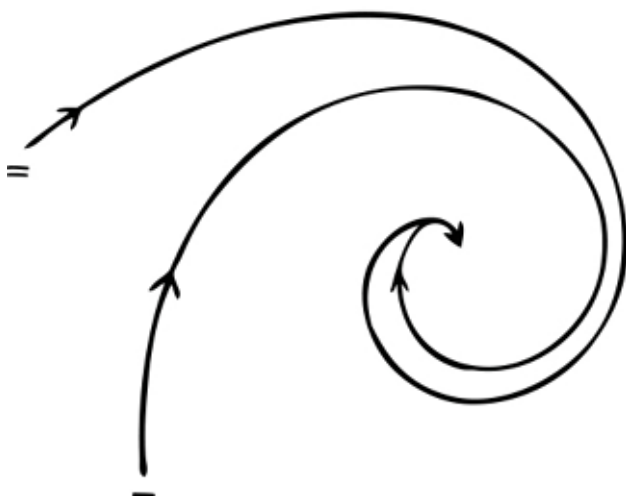
Il dottor D.D. Palmer, fondatore della Chiropratica, credeva che una cura chiropratica di qualità fosse basata su un buon tono del sistema nervoso. Disse che “La coscienza è determinata e deve accordarsi con le vibrazioni acustiche.”<sup>19</sup> Fino ad oggi molti chiropratici determinano quel che disse il dottor Palmer sulle vibrazioni acustiche osservando l’allineamento della gamba più corta e quella più lunga. Quando la lunghezza delle gambe, misurando le caviglie, è pari, questo indica un tono corretto. Quando la lunghezza non è uguale è un indicatore dell’essere fuori allineamento col modello della stella e crea un tono disarmonico. Il chiropratico esegue correzioni spinali e osserva la lunghezza della gamba. Se la correzione ha successo la lunghezza delle gambe sarà pari, creando un appropriato allineamento della stella ed un tono ottimale.

### *Valutazione del processo della stella a cinque punte*

Per valutare gli armonici della stella ci sono diversi modi. Per far sì che questi metodi di valutazione funzionino è importante conoscere il nostro sistema nervoso in relazione con la Quinta Perfetta e gli altri intervalli pitagorici. Ti suggerisco di leggere, riguardo gli intervalli, il capitolo “Spettro Solare

Armonico” e sperimentarlo usando il diario del suono, in appendice A.

Il dottor W. Reich riprodusse energeticamente la valutazione e il processo di guarigione con due spirali del sistema energetico che si fondono. Lo chiamò sovrapposizione cosmica.



È solo nella fusione col campo energetico che l'operatore può veramente conoscere il paziente. Tuttavia conoscere il paziente significa che anche l'operatore/operatrice deve conoscere se stesso/a ad un livello molto profondo. Quando ci si immerge nel campo energetico del paziente è facile perdere se stessi. Gli psicoterapisti lo definiscono “contro-transfert”. Significa che qualcosa nell'altro ci ricorda qualcosa di noi che non è completamente conosciuto. Il risultato è che il guaritore non può avere una chiara valutazione dell'altro. Conoscere la stella a cinque punte ideale è una base per essere capaci di osservare le aree fuori allineamento e le loro relazioni col tutto. Per tale ragione è molto importante lavorare con gli intervalli e conoscerli dentro se stessi. Così, quando valuterai gli altri conoscendo la stella ideale, conoscerai la relazione con quell'ideale e saprai meglio percepire l'energia dell'altro in contrasto con la tua e l'energia ideale della stella.

#### *LINEA GUIDA :: Esercizio di valutazione 1*

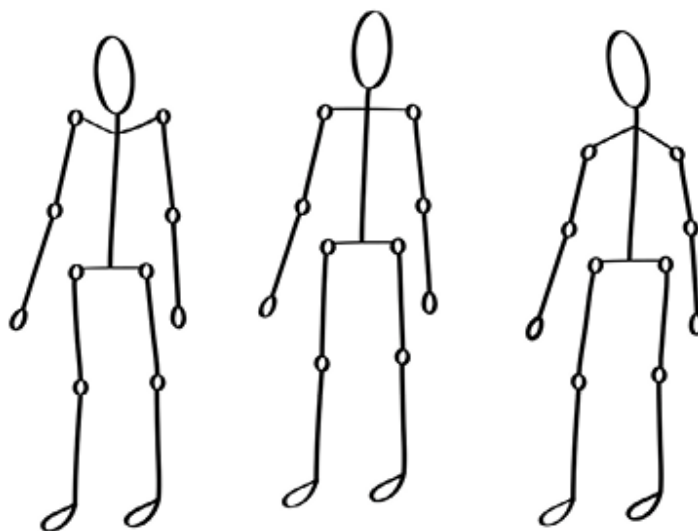
Stando in piedi lascia che la testa, le spalle e le anche si muovano nell'allineamento della stella. Puoi controllare con uno specchio; tuttavia la cosa migliore è chiudere gli occhi e sentire la posizione del collo, delle spalle e delle anche in relazione col pentagramma. Se senti una spalla più alta, fai un profondo respiro e focalizza la tensione nella spalla. Cerca di rilassarla abbastanza da portarla nel corretto allineamento.

Poi batti i diapason DO e SOL sulle ginocchia e canta a bocca chiusa finché la tua voce entri in risonanza con la Quinta Perfetta. Quindi ferma il canto e mantieni la sensazione del tono. Internamente analizza il corpo per avere una consapevolezza della tensione generale. Poi focalizzati sulla relazione tra le spalle e il collo. Cerca sia di visualizzare sia di sentire il collo distendersi in alto, creando uno spazio tra le spalle che risuoni col tono della Quinta Perfetta.

Conoscere questo tono nella mente e nel corpo è la base per la valutazione della stella. Fai questo esercizio molte volte fino a riconoscere quando sei fuori allineamento e fuori tono. Torna nel tono, suona i diapason, canta o pensa alla Quinta Perfetta e permettili di ritornare all'allineamento della stella. Più conosci la risonanza della stella e meglio saprai valutarla su te stesso e gli altri.

### *DISSONANZA :: Esercizio di valutazione 2*

Stringi le spalle e falle arrivare alle orecchie. Sintonizzati nella nuova tensione e canta a bocca chiusa finché entri in risonanza con essa. Diventando più teso il tuo tono di canto aumenterà naturalmente. È simile ad una corda. Più grande è la tensione maggiore sarà il tono.



Lascia che le spalle vadano leggermente su e giù. Canta a bocca chiusa e ascolta sentendo ogni restrizione, costrizione o tenuta nel suono, ascolta il suono e senti il tono muscolare attorno alla gola. È possibile avere le spalle alte o basse e cantare un tono che è aperto o risonante. Tuttavia, se il tono è costretto e/o troppo risonante, il modello della stella a cinque punte è compromesso.

La “conoscenza corporea” della sensazione e il tono della voce della Quinta

Perfetta sono la chiave per valutare visivamente gli armonici e ascoltare il tono dell'altro. Osserva la relazione tra le spalle e il collo di un'altra persona. Accordati ed entra nel tono della sensazione per capire la qualità della tensione che sostiene la relazione. Intonati sulla sensazione della Quinta Perfetta nel tuo corpo e lascia che le spalle si muovano nella posizione e tensione dell'altra persona. Canta a voce alta, o interiormente, il tono della sensazione della nuova posizione delle spalle.

Quando sei intonato in una nuova qualità tonale fatti le seguenti domande, basate sul paragone con il tono di una Quinta Perfetta:

- Il tono è più alto o più basso?
- Il tono è più chiuso o più aperto?
- Di che colore è il tono?
- Che temperatura ha?
- C'è qualche immagine che esce dal tono?
- Ci sono pensieri che vengono dal tono?

Per perfezionare la tua valutazione osserva visivamente la relazione precisa delle spalle e del collo. Per esempio, una spalla è più alta o spinta in avanti? La tensione di una spalla è differente rispetto all'altra? Il collo è più avanti o inclinato da un lato? Osserva più dettagli possibili e interiorizzali nel tuo corpo assumendo la posizione del tono e della tensione.

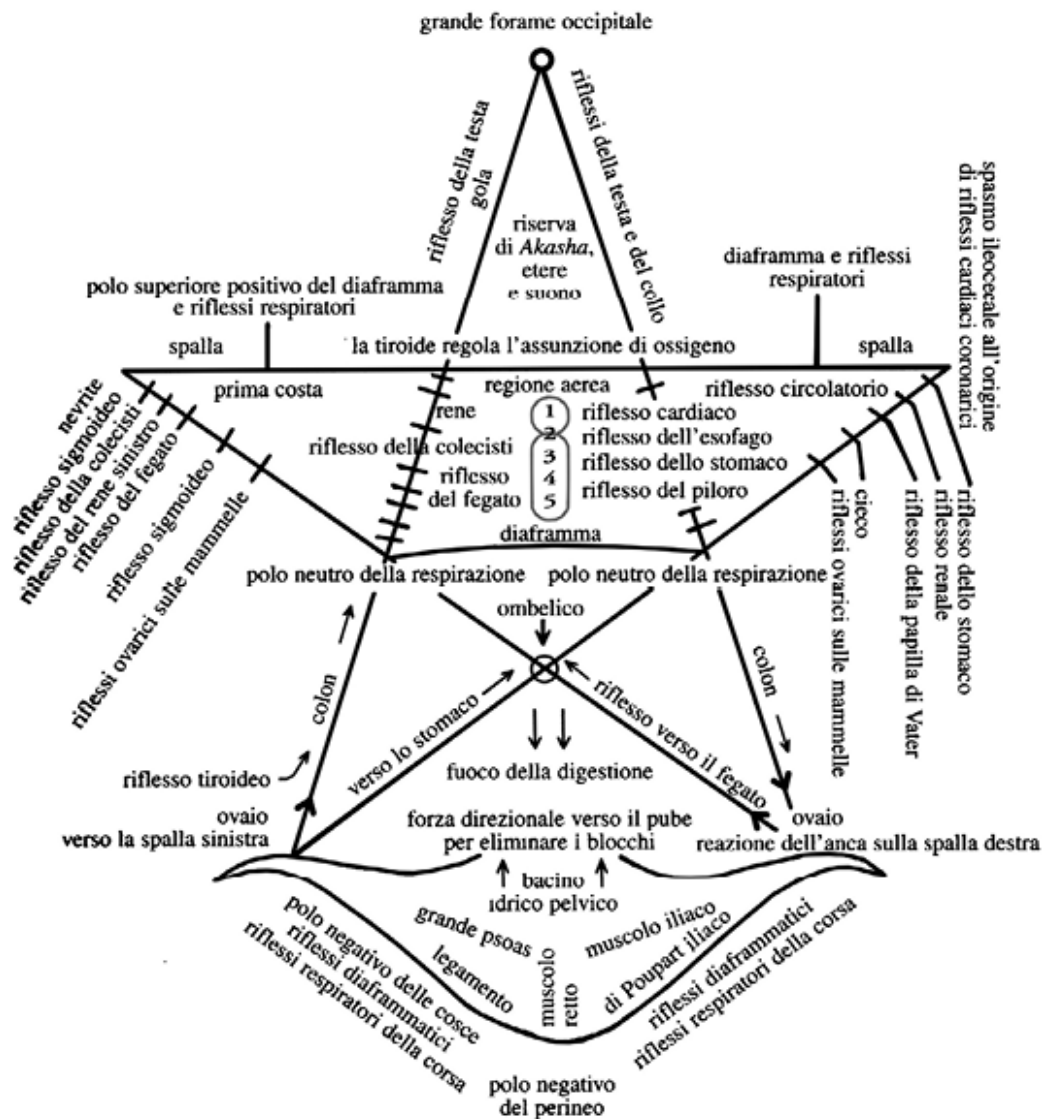
Poi puoi espandere la valutazione a tutto il modello della stella. Osserva la relazione delle anche basata sulle diagonali della stella. Prendi nota di ogni torsione, costrizione e tensione. Contemporaneamente permetti al tuo corpo di assumere quella posizione, col tono e la tensione delle diagonali.

Quando finisci la valutazione del modello della stella a cinque punte su qualcuno sentirai l'effetto del suo tono risonante nel tuo corpo. Il tono è un'onda che trasporta informazioni. Intonati. Cantalo a voce alta. Osserva cosa si rivela dal tono e fai domande di valutazione. Valutazione qualitativa significa sapere che cosa valuti, ad esempio il tono della Quinta Perfetta, i suoi armonici visivi, e osservare, intonarsi ed ascoltare cosa è presente in te stesso e in qualcun altro.

### *VALUTAZIONE RIFLESSOLOGICA :: Esercizio di valutazione 3*

La dissonanza dentro il sistema tonale della stella a cinque punte può essere mappata in differenti aree del corpo mediante i punti riflessi. L'osservazione dell'energia sonora e visiva può essere usata per tracciare le diagonali della stella

e identificare i punti riflessi che hanno bisogno d'attenzione. Il seguente disegno mostra i punti riflessi lungo le diagonali della stella.



La stella a cinque punte nel corpo umano

Immagina le diagonali della stella a cinque punte come corde allungate tra dei pioli. Quando le corde sono nella tensione ideale, le spalle, le anche e la testa saranno allineate col modello della stella. Quando una corda è troppo tesa, tirerà sulla testa, le spalle e le anche causando la loro rotazione e/o sollevamento in una posizione di compensazione. Se la corda è troppo molle il corpo collasserà, o si abbasserà senza tono.

Per valutare visivamente il modello della stella a cinque punte osserva i punti di collegamento delle diagonali, per esempio la spalla e l'anca. Annota la

relazione, per esempio la spalla sinistra è alta e l'anca destra è ruotata in avanti. Osserva le diagonali tra loro per avere un'idea della tensione nel tuo corpo. Canta il tono della tensione e ascolta la costrizione e/o l'apertura del suono. Chiediti: "È troppo teso (tono alto) o troppo molle (tono basso)?"

Poi canta la Quinta Perfetta. Se non è appropriato cantare ad alto volume, cantala mentalmente. Segna la tua posizione sulla diagonale nei punti dove la tua voce vacilla, si stringe o perde tono. Confronta questa posizione col punto riflesso sulla diagonale.

Un altro metodo è battere i diapason della Quinta Perfetta o i Body Tuner. Tieni il DO256 in basso e il SOL384 in alto muovendoli lungo le diagonali. Ascolta i suoni degli armonici. Annota quando un armonico viene respinto, o c'è un cambiamento, ad esempio un'esitazione nel tono della Quinta Perfetta. Annota la posizione e il punto riflesso lungo la diagonale dove è cambiato il tono.

Nella tradizione celtica il passaggio dal giorno alla notte è chiamato "la fessura tra i mondi". Credevano che la fessura fosse lo *still point* di passaggio o di vortice tra il cielo e la terra. Gli antichi tumuli sepolcrali celtici in Irlanda avevano una finestra che per anni è stata un mistero. Fu scoperto che erano costruiti in modo che il sole al tramonto nel solstizio d'inverno si allineasse sul tumulo. In un momento particolare la luce del sole avrebbe illuminato l'interno del tumulo sepolcrale e creato una via di passaggio, o *still point*, tra il mondo degli spiriti e la Terra.

Gli *still point* sono ovunque perché ogni cosa proviene e ritorna all'immobilità. Abbiamo molte parole, nomi e descrizioni delle nostre esperienze per questi momenti di immobilità. Possiamo sperimentare spontaneamente momenti di silenzio come calma interiore, o sperimentare una sensazione intensa di pace. Possiamo essere al lavoro e una pausa inaspettata dell'attività ci porta in un raro momento di quiete. Possiamo essere a un party dove la gente parla, i bicchieri tintinnano e si sta suonando una musica in sottofondo, quando c'è una pausa imprevista delle conversazioni. La musica tace e un momento d'immobilità avvolge la stanza.

Stai immobile.



# *Interludio dell'immobilità*

*“Sii immobile e conoscerai”.*

*- Salmo 23*

*“Gli insegnamenti sono ascoltati in silenzio. Nell'immobilità il mondo viene trasformato”.*

*- Lao Tzu*

L'importanza di uno still point è difficile da capire partendo da un'impostazione mentale basata sul raggiungimento degli obiettivi e sul portare a termine gli incarichi. Un momento d'immobilità, non importa quanto breve, è uno sguardo sull'eterno, o su quello che i taoisti definiscono “L'Assoluto”. Puoi sperimentare ciò quando mediti sulla superficie come di vetro di uno stagno e getti un sasso dentro, in modo da osservare come le increspature si muovono all'esterno e ritornano al centro, creando forme differenti. Mantieni l'immagine dello stagno nella tua mente mentre gioisci nell'osservare le forme, finché ritornano all'immobilità. Ascolta una campana a vento suonare nella brezza. Quando la brezza entra in uno still point la campana si silenzia. Se allarghi l'immagine gli alberi possono muoversi ancora, ma le campane sono silenziose. Sono momentaneamente in un punto immobile dentro la brezza. Ascolta il silenzio nel modo in cui hai ascoltato il suono delle campane. Quando la brezza riprende ascolta le campane come se stessero suonando in un oceano di silenzio.

I rishi himalayani, o uomini santi, vivendo nelle caverne in alta montagna, sono svegliati ogni mattina dall'immobilità. Le brezze notturne spazzano le montagne e appena prima del sorgere del sole c'è un cambiamento atmosferico e la brezza cessa. I santi himalayani chiamano questo momento d'immobilità, tra la notte e il giorno, il “nuovo Cigno”. Ogni mattino loro sono svegliati dal silenzio immobile del “nuovo Cigno”.

Uno stregone Yaqui, Don Juan, credeva che fosse più potente al crepuscolo, quando l'immobilità scendeva sul deserto di Sonora. Definì questi momenti d'immobilità “sguardi sull'eternità”. Credeva che tutto fosse possibile se si parte dal silenzio interiore.

## *Riflessioni anecoiche*

La connessione tra la sintonia del sistema nervoso e la postura del corpo può essere chiaramente percepita nella camera anecoica. Il risultato del mio ascolto della Quinta Perfetta è stato profondo a vari livelli. A quei tempi la mia ricerca fenomenologica era basata sull'esplorazione sistematica attraverso la mia esperienza. Ho adottato un modello di medicina energetica basato su un sistema scientifico di protocolli per integrare le mie scoperte nelle arti della guarigione. Per anni ho utilizzato abilità palpatorie basate sulla tensione ideale in relazione alla Quinta Perfetta ed in sintonia col sistema nervoso per valutare l'iper- o l'ipotensione delle articolazioni. Ho usato sia la suonoterapia che la terapia palpatoria e la consulenza verbale per portare queste tensioni in risonanza col suono ideale della Quinta Perfetta. Il risultato del lavoro è stato profondo e ho visto molte guarigioni. Sapevo che avvenivano dei profondi cambiamenti biochimici quando il sistema nervoso cambiava. Poiché il mio lavoro implicava una terapia concreta con il suono, riuscivo a sentire le aree molto tese quando si rilassavano.

### *Gli effetti biochimici dei diapason sull'intonazione ideale del sistema nervoso*

La ricerca suggerisce che la vibrazione, trasferita alle cellule neuronali, endoteliali e immunitarie mediante i diapason, stimoli l'ossido nitrico e scateni una cascata di eventi fisiologici che influenzano direttamente la nostra salute, il nostro benessere e il nostro stato della mente e della coscienza.

L'ossido nitrico (con l'abbreviazione NO) è una molecola creata da un atomo di nitrogeno unito ad un atomo di ossigeno. È una delle più piccole molecole trovate in natura. L'NO è fondamentale per tutta la vita – umana, animale, per gli insetti e le piante. Nel nostro corpo l'NO è creato all'interno delle nostre cellule vascolari, nervose e immunitarie. È ritmicamente rilasciato nei tessuti circostanti come un gas. L'NO partecipa nelle funzioni vitali dei principali sistemi organici.



Le cellule immunitarie, vascolari e neuronali, rilasciano un costante livello di NO in cicli ritmici chiamati “sbuffi”. Questo livello di base di NO rilassa le cellule e le mantiene in un moderato stato di allerta. Quando le nostre cellule individuano un virus, un batterio e dei radicali liberi, si attivano e producono più NO. Questo provoca una cascata di eventi biochimici che distruggono virus, batteri e radicali liberi. Per questa ragione l’NO è chiamato “molecola di segnalazione”. L’NO in sé attacca e neutralizza i virus, i batteri e i radicali liberi. Neutralizzato l’invasore, l’NO segnala che l’attacco è terminato (processo della “sottoregolazione”) e inizia un’altra cascata biochimica che fa ritornare le nostre cellule ad un rilassato stato di allerta.

I ricercatori definiscono il rilascio ritmico dell’ossido nitrico dalle cellule con il termine “sbuffo”. Il rilascio di NO si effettua con sei minuti di “sbuffi” che sono strettamente collegati al sistema nervoso autonomo. Durante i tre minuti di fase crescente di “sbuffi” l’NO è rilasciato e segnala al corpo di muoversi nella modalità parasimpatica che fa rilassare le cellule, le muove separandole, assottiglia le loro pareti e le arrotonda. Durante la fase di caduta dello sbuffo l’NO è disperso e segnala al corpo di muoversi in modalità simpatica, facendo andare in allerta le cellule, facendole raggruppare, inspessendone le pareti e rendendole asimmetriche.



Quando siamo sotto stress l'equilibrio simpatico/parasimpatico è spesso fuori equilibrio. Il risultato è una compromissione negli sbuffi principali, una diminuzione della produzione di NO e, in casi estremi, una cessazione di NO che i ricercatori chiamano "linea piatta". Una produzione compromessa di NO porta ad una funzione immunitaria depressa che nel tempo può risultare in una patologia del tessuto. Il processo inizia con un calo di energia, dolore articolare, depressione, scarso desiderio sessuale, mal di testa, perdita della memoria e cattiva digestione. Nel lungo periodo, se i ritmi dell'NO non sono stimolati, questi sintomi possono aumentare con problemi più grandi, inclusi disturbi cardiovascolari, diabete, Alzheimer, malattie autoimmuni e cancro.

Per esempio, una delle maggiori aree della ricerca medica è il ruolo dell'NO nelle malattie cardiovascolari. L'NO lavora direttamente con i rivestimenti endoteliali dei vasi sanguigni. L'endotelio è lo strato più interno del tessuto che riveste le arterie e i vasi sanguigni. I vasi sanguigni nella pelle, nel cervello, nel cuore e in tutti gli organi sono collegati dalle cellule endoteliali. Abbiamo più di 160.000 chilometri di vasi sanguigni che creano una superficie endoteliale più grande di un campo di calcio.

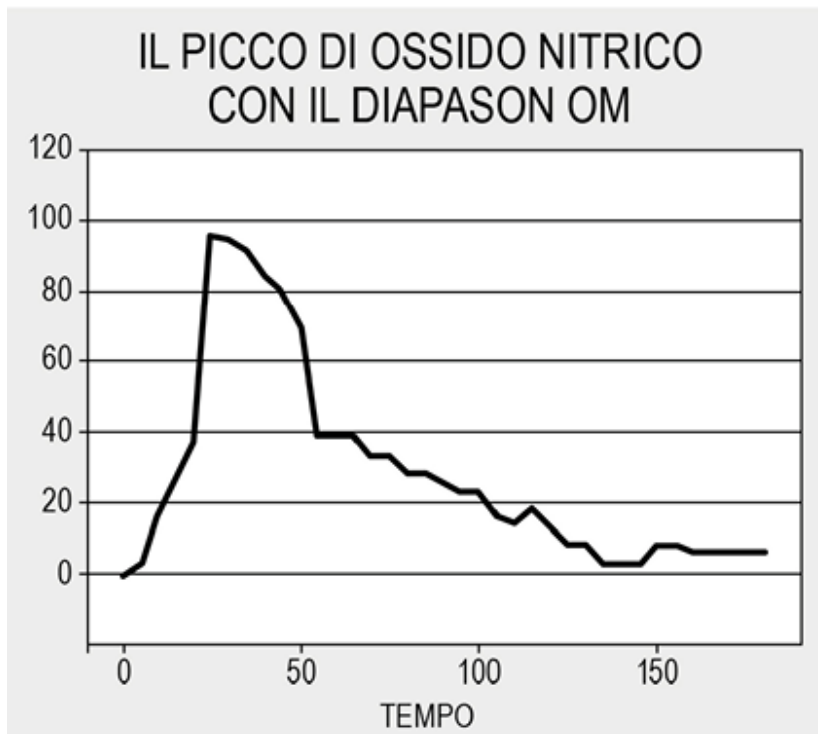
Quando le cellule endoteliali sono sane sbuffano NO. In presenza di NO i vasi sanguigni sono flessibili, elastici e capaci di espandersi e contrarsi naturalmente con la pulsazione del sangue. Allo stesso tempo l'NO agisce come tonico immunitario che cerca e distrugge batteri, virus e i radicali liberi, attraverso l'endotelio.

Quando un endotelio malato diventa infiammato, a causa della compromissione dell'NO, la superficie diventa dura e appiccicosa e fa sì che i globuli bianchi e le piastrine aderiscano alle pareti dei vasi sanguigni portando

all'arteriosclerosi. Le conseguenze di ciò sono di vasta portata. Ad esempio, dopo tanta ricerca sull'Alzheimer si pensa che questa patologia sia un'anomalia circolatoria piuttosto che un problema neurologico. I capillari nel cervello sono danneggiati a causa della compromissione dell'NO e ne risulta un ridotto supporto di ossigeno e glucosio alle cellule cerebrali. Nel tempo ciò può portare a disfunzioni neurologiche, morte cellulare e demenza.

I ricercatori usano la parola "raggiungere il picco" per descrivere la stimolazione e/o la riattivazione dell'NO che sbuffa nelle cellule. A causa dello stress, lo sbuffo dell'NO può essere compromesso e necessita di uno stimolo per ritornare nel ritmo. La ricerca mostra che un diapason 128cps, che chiamiamo Otto 128,<sup>20</sup> stimolerà e aumenterà i ritmi dell'NO. Questo aumento equilibra il sistema nervoso autonomo e segnala un rilascio naturale di antibatterici, antivirali e radicali liberi ad un livello micro-cellulare.

Abbiamo fatto esperimenti coi diapason in laboratorio cercando di misurare gli effetti del suono sui tessuti umani. All'inizio i biochimici non potevano credere come la reazione avvenisse così velocemente, o solo che avvenisse. Abbiamo ripetuto i test più volte con molti campioni, tutti col medesimo risultato. Abbiamo osservato che l'NO "raggiunge il picco". Il terzo test è stato quello decisivo. Avevo dato un diapason ad ogni biochimico e quel che successe non lo dimenticherò: tre biochimici in camice bianco che battevano i loro diapason mettendoli sui loro corpi per sentirne l'effetto. Ero euforico perché avevo trascorso ventotto anni sentendo gli effetti e ora la scienza riduzionista li stava finalmente avvalorando. Quel giorno gli scienziati mi diedero il nome di "John che vibra" e si aprì il portone nella comprensione del potere di guarigione del suono.



Il seguente grafico mostra l'NO rilasciato con la vibrazione dell'Otto128.

Per rilevare e misurare il rilascio di NO è stato usato un sistema amperometrico. Il sistema amperometrico è semplicemente un ago cavo ricoperto con una micro-rete che non consente al gas di uscire. Il gas è misurato tramite connessioni ottiche interne all'ago che è interfacciato con un computer. Il sistema può essere usato nelle colture cellulari e può misurare il rilascio di NO in tempo reale attraverso il monitoraggio del sangue.

Si può capire meglio comprendendo il funzionamento del diapason Otto 128. L'Otto 128 è basato su una "differenza di tono" di una Quinta Perfetta. Vibra un impulso di Quinta Perfetta. Per esempio, la differenza tra il DO256 e il SOL384 è calcolata sottraendo 256cps a 384cps, che fa 128cps. Questo significa che quando si sta ascoltando una Quinta Perfetta, si sta sentendo un tono 128cps, creato dai due diapason in DO e SOL.<sup>[21](#)</sup>

Quando la vibrazione dell'Otto 128 è introdotta nel corpo essa viaggia come un'onda di una Quinta Perfetta. La trasmissione delle onde di suono nel corpo è stata confermata nel 1990 da Dahl e Groesbeck, nel *Journal of the Acoustical Society of America*.<sup>[22](#)</sup> Investigando gli effetti del suono sulle fibre motorie scoprirono che le onde sonore stimolavano ogni materiale fibroso flessibile, ad esempio i tessuti nervoso e connettivo nel corpo.

La loro ricerca supporta l'affermazione che le vibrazioni dei diapason possono

indurre una risonanza nelle fibre del tessuto connettivo, ad esempio i muscoli, i nervi, i gangli e i plessi (la rete nervosa) del corpo umano.

Quando includiamo un “ascolto corporeo”, attraverso la conduzione dei tessuti, siamo in grado di percepire le frequenze lontane sopra e sotto il raggio normale di ascolto. Per esempio la membrana del timpano si allunga dentro il canale uditivo, all'interno dei recessi dell'osso temporale. Questa membrana è come un tamburo che registra le normali onde sonore tra i 16cps e i 20.000cps, come le vibrazioni delle onde visive. Lenhardt, Wang e Clarke hanno segnalato nella rivista *Science* che l'energia delle alte frequenze acustiche può essere trasmessa lungo il tessuto osseo e attraverso le cellule citoplasmatiche senza perdita di fedeltà del segnale.<sup>23</sup>

Riteniamo che siano il tono della Quinta Perfetta creato dall'Otto128 e l'onda di una Quinta Perfetta creata dai diapason DO e SOL a sintonizzare il sistema nervoso, produrre NO e stimolare il rilascio di antibatterici, antivirali e radicali liberi. La sintonia ideale del sistema nervoso è un perfetto equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico. Ha senso che la Quinta Perfetta sia stata conosciuta nella storia come l'intervallo del perfetto equilibrio dello yin e dello yang. Oggi sappiamo che l'NO regola e segnala l'equilibrio perfetto. Il diapason Otto 128 agisce attraverso la vibrazione nel tessuto e i diapason DO e SOL agiscono attraverso onde sonore segnalando al sistema nervoso di ritornare in equilibrio.

Quando il sistema nervoso si intona ed è stimolato l'NO, i ricercatori ne riportano i seguenti benefici: aumento della vitalità cellulare che contrasta la vecchiaia, un metabolismo del corpo stabilizzato che regola la digestione e il peso corporeo, un flusso vascolare aumentato che porta ad un aumento dell'energia, delle cellule staminali, dello stimolo sessuale, aumento della memoria e un maggiore senso di benessere. Inoltre la ricerca ha dimostrato che l'appropriata stimolazione di NO evita lo sviluppo di arteriosclerosi, ictus, attacchi di cuore, diabete, Alzheimer, depressione, malattie autoimmuni e cancro.

## Parte II

*L'esperienza con i Diapason*



## *Riflessioni anecoiche*

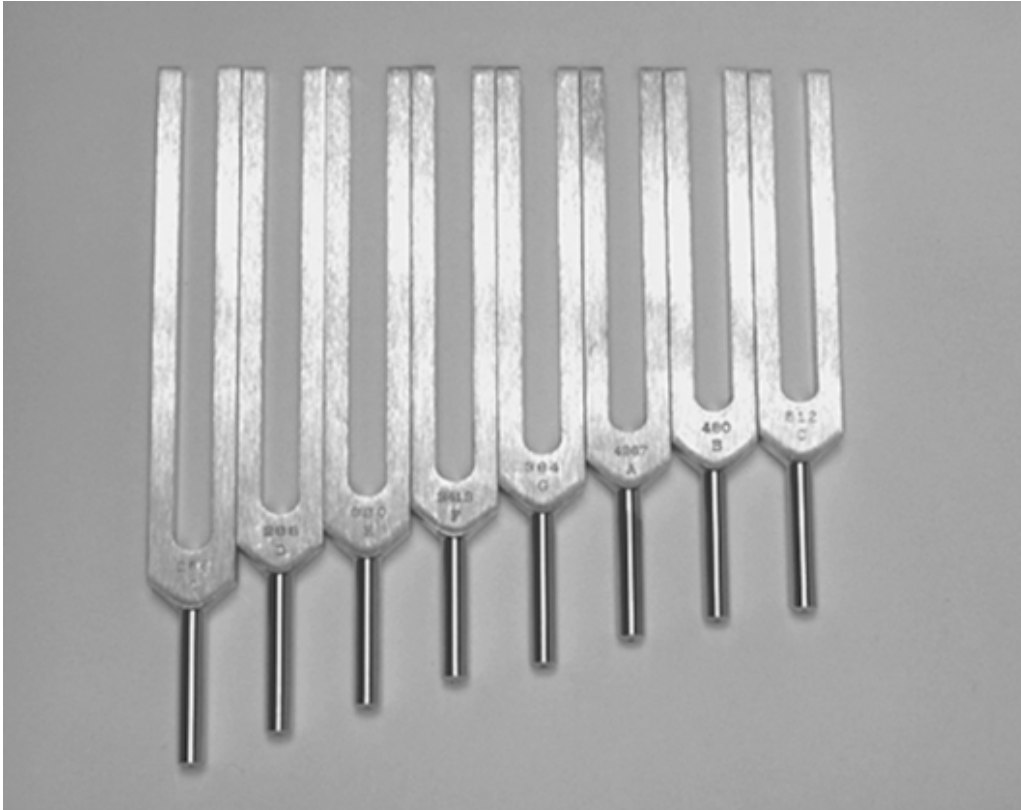
Ho nominato la serie originale dei diapason Pitagorici che ho usato in camera anecoica “Spettro Solare Armonico”. Mi piacque il termine “solare”, perché i diapason avevano un suono luminoso e suonavano l'intero spettro degli armonici. La camera, per l'isolamento sensoriale, potrebbe essere molto disorientante. Al fine di mantenere il mio orientamento e sapere esattamente quello che stavo facendo avevo sviluppato un diario. Ogni volta che entravo nella camera registravo sistematicamente i miei esperimenti con ogni intervallo. Ho passato una settimana su ogni intervallo. Per esempio ascoltavo l'intervallo di quinta per una settimana e per un'altra settimana ascoltavo l'intervallo di quarta, e così via.

Ad un certo punto ho registrato ogni intervallo e l'ho suonato con degli altoparlanti ad ogni lato del mio letto. Volevo suonare l'intervallo ad un volume molto basso per non disturbare il mio sonno. Ho tenuto un diario dei sogni e il giorno successivo li registravo dopo aver ascoltato l'intervallo tutta la notte. Ero così dentro i singoli intervalli che ho comprato una cuffia speciale chiamata “bonefone”. Il bonefone circonda il collo e conduce il suono attraverso le ossa fino all'orecchio. Questo era prima degli Ipod e degli MP3. Usavo un Sony Walkman a cassette per riprodurre l'intervallo in auto reverse.

Stavo il più possibile sia dentro che fuori la camera anecoica durante ogni intervallo. La chiamai emersione dell'intervallo. Più sapevo come il suono influiva sulla mia mente e il mio corpo e più ero in grado di sapere come usarlo con i pazienti. La stessa formula vale anche oggi. Più farai esperienza e conoscenza con un intervallo e più sarai in grado di usarlo con te stesso e gli altri. I diapason sono strumenti di apprendimento che insegnano la conoscenza del nostro sistema nervoso e l'effetto delle diverse intonazioni. Una volta compreso ciò, i diapason diventano un altro modo per connetterci al Campo Universale. Con la pratica puoi pensare al suono del diapason, ed il tuo sistema nervoso e il tuo corpo entreranno in sintonia.

# Lo Spettro Solare Armonico

## *L'arte dell'intonazione pitagorica*



Spettro solare armonico

Pitagora era un filosofo e matematico greco che visse attorno al 580 a.C. Era contemporaneo di Buddha e Confucio e si dice abbia viaggiato in Egitto, Mesopotamia e India alla ricerca della conoscenza. Pitagora credeva in un universo “sonante”, che definì poeticamente “musica delle sfere”. Insegnava che gli strumenti musicali, specialmente la *lyra*, quando intonati con gli intervalli pitagorici, erano in grado di intonare l'anima ai ritmi sonori dell'universo. La lira era lo strumento principale che i pitagorici usavano per intonare l'anima. Ci sono molte storie sui pitagorici ed il loro uso della lira. Ecco una di esse:

Un giovane demente si era messo in cammino verso la dimora di un giudice famoso che aveva recentemente condannato a morte suo padre per un reato criminale. Il ragazzo, delirante, con una spada sguainata si era avvicinato al giudice, che stava cenando con amici, e lo minacciava. Tra gli ospiti c'era un Pitagorico. Raggiungendo il ragazzo in silenzio, suonò un intervallo con la lira, messa

da parte da un musicista che aveva intrattenuto il convivio. Al suono dell'intervallo, il giovane impazzito fermò i suoi passi e non poté più muoversi (*still point*). Fu portato via in stato di trance.<sup>24</sup>

I diapason di oggi sono come una lira moderna, che rimane sempre intonata. Invece di pizzicare le corde per suonare gli intervalli pitagorici, il praticante moderno può battere i diapason e raggiungere lo stesso effetto senza un addestramento musicale classico. I diapason possono andare oltre la lira greca per la loro abilità di creare spazi sonori e armonici precisi.



Un intervallo pitagorico può essere visualizzato come lo spazio sonoro definito da due diapason. Ogni intervallo pitagorico ha qualità uniche che hanno effetti sulla guarigione e la consapevolezza. Quando l'ascoltatore entra nello spazio sonoro creato da un intervallo pitagorico, sperimenta un tono che entra in tutto il corpo e contemporaneamente intona il sistema nervoso. In pochi secondi l'ascoltatore sperimenta un cambio nella propria coscienza con un nuovo modello mentale, emozionale e fisico.

Quando viene suonato un intervallo pitagorico, può essere visualizzato come un portale di suono dentro il quale i due toni dei diapason si fondono in una spirale che crea un terzo suono. Il terzo suono è chiamato nel linguaggio musicale "differenza di tono", poiché è semplicemente la differenza di frequenza tra i due diapason. I pitagorici, basandosi sulla loro esperienza, chiamarono la differenza di tono la "Voce di Dio". **È la Voce di Dio, che pulsa attraverso l'intero corpo, che intona il sistema nervoso ed energizza i cinque elementi.**

Creare gli intervalli con i diapason è facile. I musicisti passano molto tempo ad imparare le scale e le combinazioni dei suoni per creare musica. Intonare un

intervallo è più semplice, perché ci si concentra sulla guarigione piuttosto che sulla prestazione musicale. Tutto ciò che viene richiesto è l'abilità di disporre i diapason nell'ordine e contare da uno a otto. Ecco come funziona.

### *Impostazione*

Disponi lo Spettro Armonico Solare in ordine dal basso. Quando esegui un intervallo usa sempre il DO256 come diapason numero 1 e conta in avanti per il secondo diapason. Per esempio lo spazio tra il DO256 e il SOL è chiamato intervallo di quinta. Se conti i numeri o le note da DO256 a SOL, ci saranno esattamente cinque note. Quando conti in avanti associa i numeri con le lettere, ad esempio DO e FA è l'intervallo di una quarta, DO e LA è l'intervallo di una sesta, e così via.

1 DO256

2 RE

3 MI

4 FA

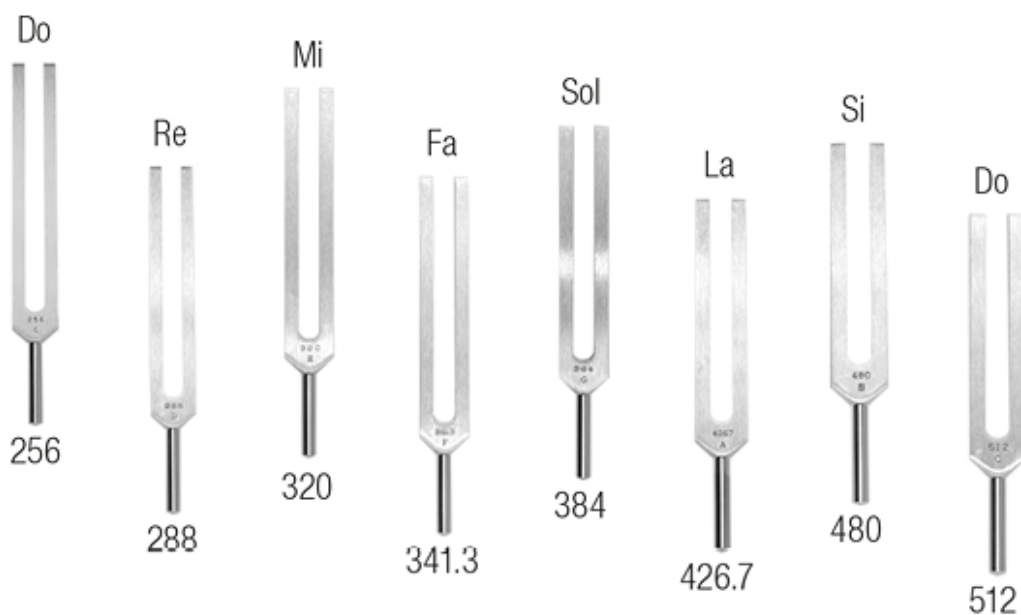
5 SOL

6 LA

7 SI

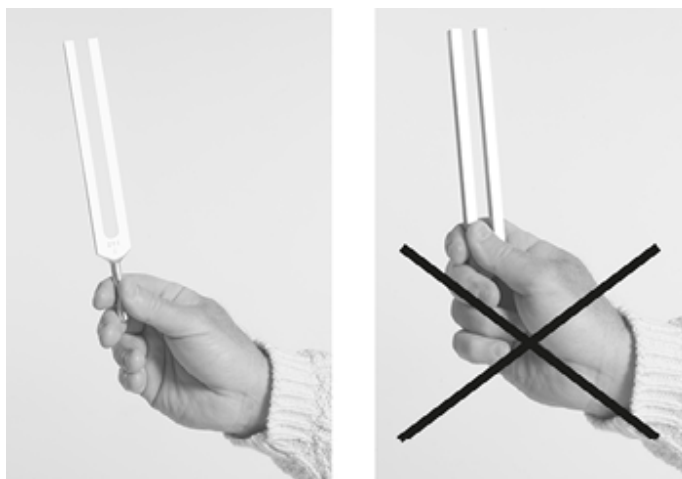
8 DO512

Poi seleziona l'intervallo col quale vuoi lavorare. Per imparare a lavorare con gli intervalli comincia selezionando l'intervallo di quinta, DO256 e SOL. Ci sono tre componenti importanti per suonare un intervallo: la tecnica, la visualizzazione e la ricettività. La tecnica è il metodo per produrre il suono. La visualizzazione è l'intenzione che hai quando produci il suono. La ricettività è l'atto di trasferimento del suono a se stessi o ad altri per la guarigione.



## *Tecniche*

### *LA BATTUTA SUL GINOCCHIO :: Tecnica 1*



1. Tieni il diapason dallo stelo con una pressione moderata. Né troppo forte né troppo morbida. *Non tenere il diapason per le punte perché devono vibrare per creare il suono.*
2. Delicatamente batti la parte piatta del diapason sulla tua rotula. Non colpire forte.



Tutto quello che serve è un colpetto delicato ma deciso e il diapason comincerà a suonare. Se non vuoi batterlo sul ginocchio puoi farlo sul pavimento, sul lato del lettino da massaggio o sul palmo della mano. Alcuni usano un disco da hockey legato al ginocchio, che è scomodo ma efficace.

È meglio battere il DO256 prima su un ginocchio e il diapason SOL sull'altro ginocchio. Una volta appreso il metodo puoi battere entrambi i diapason allo stesso tempo.



3. Porta piano i diapason alle orecchie a dieci centimetri circa dal canale uditivo. Chiudi gli occhi e ascolta.



Quando il suono finisce, abbassa i diapason e cambiali di mano. Ora battili ancora.

4. Quando il suono cala aspetta almeno quindici secondi e cerca di sentire gli effetti del tono.

*Mormorare (Humming): ancorare il suono*

Trova un posto quieto e tranquillo e suona l'intervallo col quale hai scelto di lavorare. Mentre sei nell'intervallo mormora un suono che risuoni dentro lo spazio dell'intervallo. Se ti accorgi di essere concentrato sul suono di un diapason o l'altro, rilassati, lascia che le orecchie trovino un suono che risuoni nello spazio dell'intervallo e mormoralo. Metti giù i diapason, immagina di essere nello spazio dell'intervallo e mormora il suono. Suona ancora l'intervallo e controllati. Metti giù i diapason e mormora il suono dell'intervallo.

Il fine è di sviluppare l'abilità di mormorare e riprodurre l'intervallo ovunque, a comando, senza avere i diapason.

### *LA BATTUTA CON GLI ARMONICI :: Tecnica 2*

Il secondo modo di suonare i diapason è batterli tra loro. Questo metodo si applica lontano dal corpo, non è da fare vicino alle orecchie.



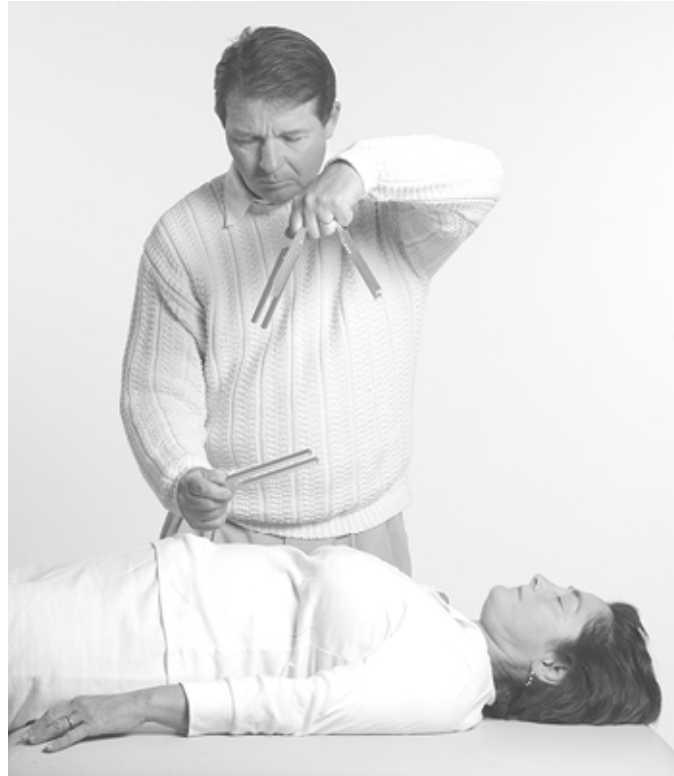
1. Tieni i diapason per gli steli e battili assieme sui bordi, non la parte piatta delle punte. Non devi usare molta forza per ottenere il risultato. Suona dando un colpo delicato più che un colpo forte, non usare troppa forza.
2. Quando li batti assieme, i diapason fanno dei suoni che chiamiamo *armonici*. Muovi i diapason attorno, lentamente e velocemente nell'aria, e ascolta i toni differenti quando sono forti e più morbidi. Le foto delle pagine seguenti mostrano il movimento dei diapason sul corpo. Nota le posizioni differenti e la loro relazione col corpo. Quando muovi i diapason sul corpo essi faranno risuonare differenti armonici.
3. Come pratica prendi i diapason FA, SOL e LA e tienili nella mano sinistra. Metti gli steli tra le dita. Lascia che sporgano in diverse direzioni in modo che non si tocchino tra loro.





Tieni il diapason DO tra il pollice e l'indice con la mano destra. Batti il FA, SOL e LA con il diapason DO256. Muovi i diapason attorno lentamente e poi velocemente. Ascolta i diversi armonici. Cerca di tenere i tre diapason verso l'alto e il DO in basso. Muovili attorno e muovi il DO in cerchi sotto gli altri tre. Il movimento del diapason DO farà emergere diversi armonici.















### *Visualizzazione*

La visualizzazione è l'arte di creare un'intenzione per il suono. La visualizzazione di guarigione deve essere chiara prima che i diapason vengano suonati. Mediante la visualizzazione, il suono dei diapason diventa una profonda esperienza di guarigione.

Quando ero studente all'Università dell'Indiana mi è capitato questo fatto nell'auditorium musicale. Quel pomeriggio era in programma un concerto con Rudolph Serkin. L'accordatore stava intonando il piano e io godevo del fatto di essere l'unico in sala. Dato che oltre il palco era buio e io ero in fondo alla sala, mi assopii facilmente ascoltando i suoni in accordo. Ricordo ad un certo punto che l'accordatore batteva il DO centrale più volte. Devo averlo sentito suonare trenta o quaranta volte. Poi ci fu un momento di silenzio per due o tre minuti. Sono scivolato nel silenzio. Poi dal silenzio ho sentito ancora il DO centrale. Questa volta la nota mandava brividi in alto sulla schiena. Il suono era completamente differente e allo stesso tempo sapevo che la nota era la stessa. Poi l'ho sentita ancora, più volte. Fu come un concerto. C'era qualcosa di

molto speciale in questo DO centrale. Ho aperto gli occhi e, con sorpresa, ho visto che l'accordatore era in piedi accanto al piano. Seduto, mentre suonava il DO centrale, era Rudolph Serkin, uno dei più grandi pianisti del Ventesimo secolo.

1. Prima di battere i diapason, visualizza quello che vuoi compiere. Per esempio visualizza una bella immagine e sentila nel corpo; chiedi la luce per il bene supremo; visualizza una qualità di un elemento; o raffigurati la sensazione della risposta di guarigione.
2. Batti i diapason e lascia che la sensazione dell'immagine guidi la tua battuta e risuoni col suono.
3. Poi porta i diapason alle orecchie. Suonali sul corpo o mettili sul corpo con la sensazione della visualizzazione come guida.

*L'accoglienza: permettere al suono di cambiare il tuo stato vibrazionale*

L'accoglienza è l'atto di rilassarsi e di prepararsi, o preparare gli altri, alla migliore ricettività del suono dei diapason. Un semplice modo per comprendere il bisogno di accoglienza è immaginare una persona tesa che cerca di ascoltare un concerto. I suoni arrivano con buona tecnica e visualizzazione ma non sono pienamente ricevuti per la tensione interna. Nel tempo il suono può rilassare la tensione e aprire ad una grande ricettività. Tuttavia se la persona potesse essere rilassata e pronta prima del concerto, sarebbe più sintonizzata col suono. Nelle arti di guarigione ci sono molti modi per creare l'accoglienza. Qui di seguito alcune idee.





1. Come autoguarigione, prima di lavorare con i diapason, siediti in un luogo tranquillo. Poi chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo. Lascia che i pensieri vengano e vadano senza concentrarti. Se necessario, stira e allunga i muscoli e rilassati. Fai questo per diversi minuti e poi batti i diapason.
2. Quando si lavora con un'altra persona, qualsiasi metodo di lavoro corporeo può prepararla per l'accoglienza. Un semplice metodo con la persona seduta è di tenere la fronte con una mano e la nuca con l'altra. Fai un respiro profondo e immagina solo l'energia che pulsa tra le due mani. Fallo per due o tre minuti, quindi usa i diapason.
3. Con la persona sdraiata tieni la sua testa tra le mani. Assicurati che sia a suo agio e che la testa sia comoda tra le tue mani. Fallo per due o tre minuti. Quindi usa i diapason.
4. Dopo una seduta di lavoro corporeo, quando il paziente è già rilassato, c'è solo bisogno che tu gli faccia sapere che userai i diapason. Questo perché il suono potrebbe scioccarlo, se fatto senza preavviso. Di' qualcosa come: "Sentirai un suono. Lascia che il tuo corpo si rilassi profondamente nel suono e impara che cosa ha da insegnarti per guarire".



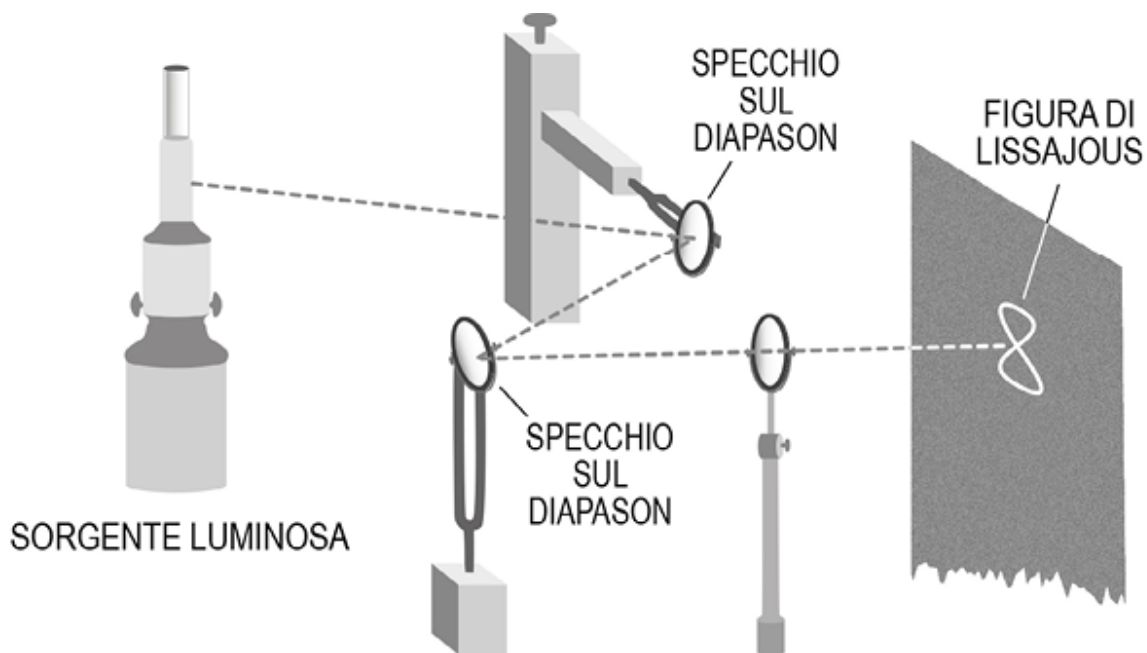
5. Se stai usando i diapason in una situazione psicoterapeutica, l'immaginazione guidata è un buon metodo di accoglienza. Poche parole funzionano. Per esempio, potresti dire: "Chiudi gli occhi e rilassati. Immagina di essere seduto contro un vecchio albero sulla cresta di una montagna in un giorno sereno. Fai un profondo respiro e ascolta alcuni uccelli molto speciali che ti portano i loro suoni."

### *Esplorazioni sull'intervallo dello Spettro Armonico Solare*

Le esplorazioni dell'intervallo sono un'opportunità per imparare e sperimentare individualmente ogni intervallo. La presentazione di ogni intervallo è divisa in sezioni per aiutarti ad esplorare e comprendere le qualità di ognuno. Ogni esplorazione di intervallo segue la stessa organizzazione.

#### *RAPPORTO E NOME DELL'INTERVALLO*

Questo è dato come un numero e/o un nome. Il rapporto è la relazione matematica tra i due diapason. Questa è un'illustrazione di due diapason che suonano un intervallo. È anche chiamata figura di Lissajous. A metà del Novecento, Jules Antoine Lissajous, un matematico francese, fece un esperimento. Scopri che se un piccolo specchio veniva attaccato alla punta di un diapason con un fascio di luce che mirava ad esso, il modello d'onda di vibrazione del diapason poteva essere proiettato su uno schermo nero.



Poi Lissajous proiettò della luce dallo specchio del primo diapason su uno specchio attaccato alla punta di un secondo diapason messo ad angolo retto col primo. Quando le due onde venivano proiettate sullo schermo nero scoprì che gli intervalli pitagorici producevano forme bellissime. Queste figure sono ora conosciute come figure di Lissajous, e sono create con l'uso di un oscilloscopio.

### *Tastiera*

L'intervallo è mostrato sulla tastiera di un piano. Tuttavia gli intervalli sono pitagorici e non intonati con una normale accordatura di tastiera; la tastiera è presentata come un riferimento generale per avere il senso dello spazio tra i toni.

### *L'ELEMENTO ATTIVATO DALL'INTERVALLO*

Questa sezione mostra le relazioni dell'intervallo di un elemento. Gli intervalli creati dai diapason pitagorici sono come i due intrecci dei serpenti del caduceo. Il modello dell'incrocio di un intervallo è chiaramente visibile nelle figure di Lissajous.

Come i serpenti del caduceo che si incrociano creano le polarità negative e positive generate da un nucleo neutro, così i toni dei diapason vibrano in polarità positive, negative e neutre. Le polarità positive e negative di un intervallo possono essere descritte in molti modi, tra cui l'espansione (+) e la contrazione (-), l'ascendere (+) e il discendere (-). Questo è generato da un

centro neutro chiamato Comma di Pitagora. Il Comma di Pitagora è eliminato nel nostro sistema d'intonazione.

Per esempio l'elemento Aria è attivato dagli intervalli di una quinta (+) e di una quarta (-). Un modo di visualizzare le qualità (+) e (-) è inspirare ed espirare. L'inspirazione corrisponde al muovere l'energia verso la terra, al polo (-). Quando un neonato viene al mondo il suo primo respiro è un'inspirazione che spinge la sua consapevolezza nel corpo. L'espirazione (+) muove la nostra consapevolezza in alto e ci dà più spazio, o Etere (+). Quando moriamo l'ultima cosa che facciamo è esalare l'aria e ritornare al Campo dell'Energia Universale.

La relazione tra l'elemento Etere e l'elemento Terra è che Etere è (+) e Terra è (-). L'energia si muove dal Campo dell'Energia Universale al polo negativo che è Madre Terra. Essa risale attraverso il polo (+) positivo, Etere, verso un centro neutro. Per tale ragione la Terra corrisponde all'unisono, o ad un tono. Nella serie dei diapason dello Spettro Armonico Solare dei diapason pitagorici, la Terra è rappresentata dal tono DO di base a 256cps. La base DO può essere abbassata di un'ottava con l'Otto 128. La Terra può essere cantata mormorando un tono basso in risonanza con l'Otto 128.

Questo può essere visto chiaramente nella scala pitagorica. Gli elementi Etere e Terra, che rappresentano lo spazio tra il cielo e la terra, impostano le polarità positive, negative e neutre di tutta la scala.

Etere (+) ..... Terra (-)

Gli elementi Aria, Fuoco e Acqua vibrano allora tra Etere e Terra in polarità positive e negative. Questo è dovuto al fatto che Aria, Fuoco e Acqua hanno due intervalli che risuonano sullo stesso elemento. Per esempio, la polarità positiva dell'Aria è l'intervallo di quinta e la polarità negativa dell'Aria è l'intervallo di quarta. Entrambi risuonano con l'Aria; tuttavia la polarità negativa è associata alla Terra e la polarità positiva con l'Etere. Non è tanto importante il fatto che un elemento sia positivo o negativo, ma è piuttosto l'equilibrio di quell'elemento con il suo centro neutro.

L'elemento Fuoco è attivato dagli intervalli di sesta e di terza. La sesta è di Fuoco ascendente. Edgar Cayce, *"the sleeping prophet"* (il profeta dormiente, NdT) si riferisce alla sesta come ad un intervallo di ascesa mistica o al raggiungimento degli stati più alti di consapevolezza. L'intervallo di terza è più terreno. È il fuoco più terreno che ha a che fare con la guida quotidiana e la motivazione. L'elemento Acqua è attivato dall'intervallo di una settima e di una

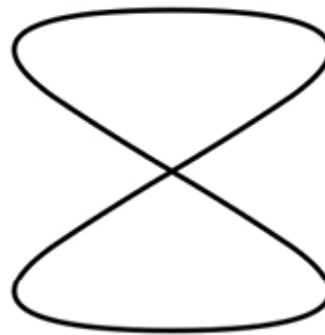
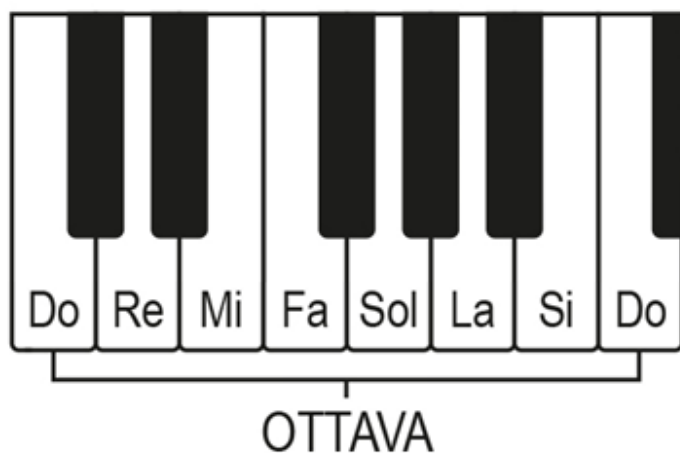
seconda. La settima è un intervallo di processi creativi elevati ed era chiamata “la rugiada del cielo” dagli alchimisti. La seconda è un intervallo che ispira il pensiero creativo per le nostre sfide quotidiane.

### *Suono e diario*

Il Diario del Suono si trova nell’appendice A. La proposta di tenere un diario del suono è per organizzare le tue esperienze affinché tu possa conoscere meglio le qualità di ogni intervallo. Più comprendi un intervallo e meglio lo userai per la guarigione. È consigliabile trovare un luogo tranquillo e lavorare con ogni intervallo usando la battuta sul ginocchio, l’*humming* e i metodi con gli armonici. L’*humming* ti ancora all’esperienza con l’intervallo e ti permette di intonarti in esso in qualunque momento senza i diapason. Ti consiglio di fotocopiare il diario e di creare una nuova pagina per ogni sessione d’intervallo. Le domande fornite nel diario sono dei suggerimenti. Sentiti libero di scoprire e crearne di nuove.

### *Gli intervalli*

#### *L'INTERVALLO DI UN'OTTAVA: Lo Spazio tra il Cielo e la Terra*



Ottava: Rapporto 1/2

Elemento: Etere

Colore: blu

Benefici: spazio, apertura, flessibilità articolare, libertà d’espressione, equilibra l’osso sacro con l’occipite.

Ottava deriva da “*octa*” che significa otto. L’ottava comincia con un DO e

finisce con la stessa nota, un DO, otto note più alta. L'ottava contiene le otto note: DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI, DO, che compongono la scala musicale occidentale. Tuttavia lo spazio dell'ottava è più ampio delle otto note e contiene un numero infinito di possibilità e di divisioni. I greci hanno chiamato l'ottava *diapason*, che significa "attraverso tutto".

L'ottava rappresenta l'inizio e la fine di un ciclo completo. Il ciclo di un'ottava è importante per la scienza moderna allo stesso modo della psicologia della consapevolezza. Quando il Buddha ottenne l'illuminazione sotto l'albero del Bodhi, annunciò il nobile ottuplice sentiero. Patanjali, il grande saggio indiano, creò le otto "arti" dello yoga necessarie per l'unione col divino. In questi sistemi spirituali, si comincia dalla Terra, che è analoga al tono più basso dell'ottava, e si progredisce attraverso gli otto stadi fino all'illuminazione, rappresentata dalla nota più alta dell'ottava.

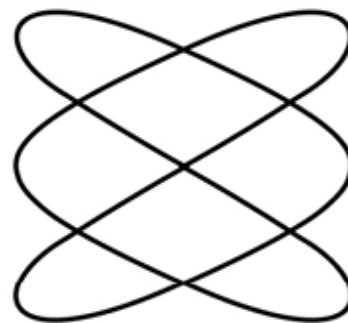
*La nota più bassa e più alta di un'ottava rappresentano la polarizzazione degli opposti - l'alfa e l'omega, la luna e il sole, la madre e il padre. La tavola smeraldina di Ermete, uno dei più antichi testi alchemici, può essere riassunta dalla frase "come in alto così in basso".*

In altre parole l'inizio dell'ottava, il DO basso, risuona con la fine dell'ottava, il DO alto. Il principio degli opposti è ripetuto in tutte le principali religioni. Per esempio il Padre Nostro dice: "Sia fatta la tua volontà, così in Cielo (alto) come in Terra (basso)".

Gli scienziati hanno usato il principio dell'ottava in molti modi. J. Keplero, astronomo e matematico tedesco, scoprì la legge del movimento planetario attraverso una comprensione dell'ottava. Nel 1860, un chimico inglese, John Newland, dimostrò che tutti gli elementi chimici rientravano in otto famiglie. La sua Tavola Periodica degli Elementi è oggi appesa in ogni aula di chimica. Nikola Tesla, inventore e fisico, scoprì il generatore di corrente alternata che ha scatenato la moderna rivoluzione tecnologica, dopo una serie di visioni in cui "vide" che ogni cosa nell'universo obbedisce alla legge dell'ottava.

Oggi i biologi marini che studiano i delfini usano l'ottava per portare i loro toni acuti in un raggio di ascolto umano. Registrano i delfini che emettono suoni e abbassano la registrazione così che l'ascoltatore possa udire i suoni una o due ottave più basse. Gli astronomi usano radio telescopi per ascoltare il suono dello spazio e aumentano o abbassano di ottave i suoni perché siano udibili dall'essere umano. Si può sentire veramente la musica delle sfere usando il principio dell'ottava.

*L'INTERVALLO DI UNA QUINTA PERFETTA: L'Aria che ascende al Cielo*



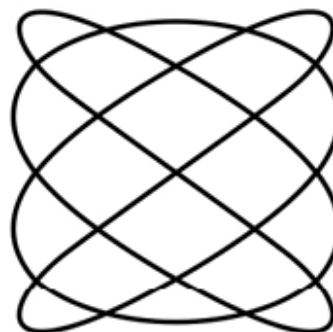
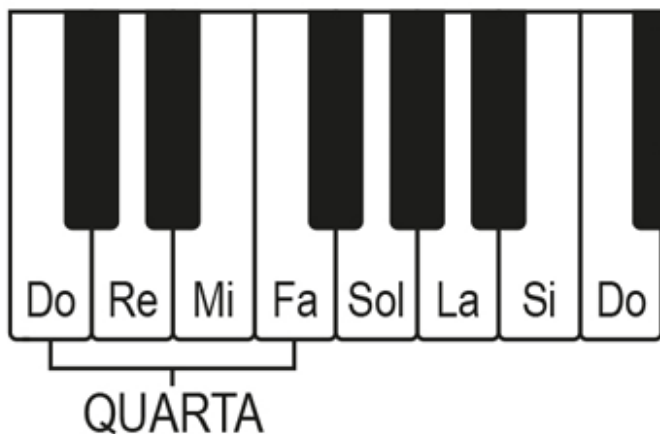
*Quinta Perfetta:* Rapporto  $2/3$

*Elemento:* Aria (+)

*Colore:* verde tendente al blu

*Benefici:* allevia la depressione; dà mobilità alle giunture; equilibra la terra con lo spirito; tonico generale; stimola il rilascio di ossido nitrico; antibatterico, antivirale, rafforza il sistema immunitario; equilibra il cuore; equilibra la ghiandola pituitaria e libera oppiacei e i recettori di oppiacei e cannabinoidi localizzati nel terzo ventricolo del cervello; equilibra lo sfenoide; equilibra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. (Vedi il capitolo "L'ideale sintonia del sistema nervoso e i Body Tuners<sup>TM</sup>", pag. 52).

*L'INTERVALLO DI QUARTA: L'Aria che discende alla Terra*



*Quarta:* Rapporto  $3/4$

*Elemento:* Aria (-)

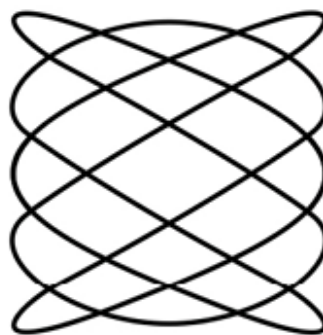
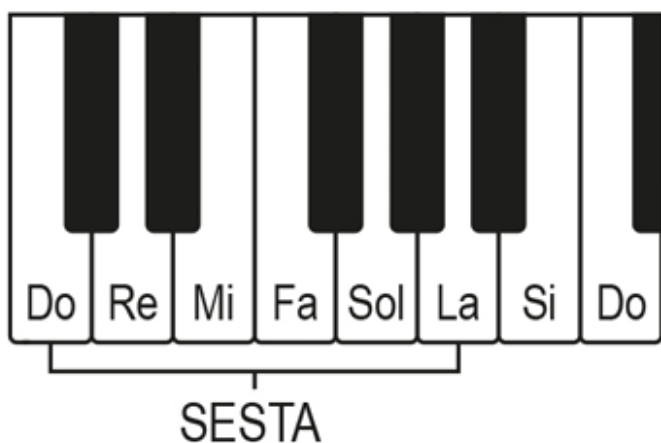
*Colore:* verde

*Benefici:* ci riporta alla realtà; stabilizza i processi di pensiero in eccesso, ossessivi e/o maniacali; equilibra i visceri inferiori; equilibra il quarto ventricolo del cervello e rilascia i recettori oppiacei; regola in basso l'amigdala; equilibra le ossa temporali e rilascia l'articolazione temporo-mandibolare.

L'intervallo di quarta è un intervallo di radicamento per i nostri pensieri. Il famoso disegno di Leonardo da Vinci, la Quadratura del Cerchio, mostra graficamente la relazione tra l'ottava, la quarta e la quinta. Il cerchio rappresenta l'ottava o il Cielo. Il quadrato con quattro lati rappresenta la Terra. L'uomo nel mezzo equilibra il Cielo e la Terra quando è nel modello della stella a cinque punte, che è l'intervallo di quinta.

È interessante notare che il suonare le ottave, le quinte e le quarte è comune a tutte le culture. I canti gregoriani sono fondamentalmente ottave, quarte e quinte. I percussionisti primitivi sempre battono uno, quattro, cinque ritmi. La musica popolare e la musica country sono basate sulle medesime progressioni.

*L'INTERVALLO DI SESTA: Ascensione, salita del Fuoco al Cielo*



*Sesta:* Rapporto 3/5

*Elemento:* Fuoco ascendente

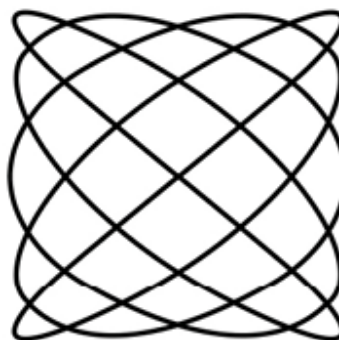
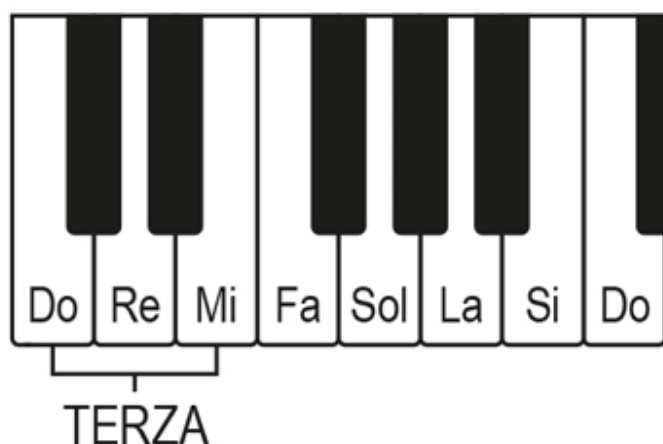
*Colore:* giallo arancio

*Benefici:* visioni spirituali; lavora con lo stato d'animo per pulire i nostri processi del passato, incluse le vite passate, e innalza lo spirito; dà una visione nella risoluzione dei problemi per "rompere i soliti schemi"; stimola la ghiandola pineale e rilascia le molecole della visione; lavora sulle emicranie attorno agli occhi; aiuta la memoria.



L'intervallo di sesta è un intervallo di Fuoco Mistico e di ascensione dello Spirito. La sesta può essere simbolizzata dalla Fenice che risorge dalle sue ceneri. Gli alchimisti chiamavano questo intervallo il "Fuoco Sacro". Si è detto che l'ascolto di sesta bruci ogni impurità della mente e del corpo nella sacra cenere (Terra), permettendo allo spirito di ascendere ai reami più elevati. Nella Cristianità la sesta rappresenta l'ascensione di Cristo in Cielo. Edgar Cayce la definì l'intervallo del misticismo. La sesta è l'intervallo della visione ed ispirazione che apre le porte nei sogni.

*L'INTERVALLO DI TERZA: La fornace alchemica, il Fuoco che discende sulla Terra*



*Terza:* Rapporto 4/5

*Elemento:* Fuoco discendente

*Colore:* giallo

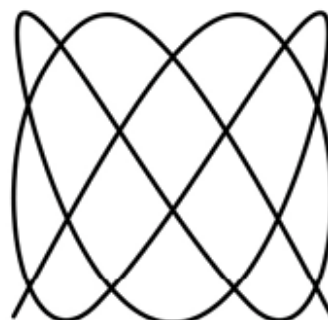
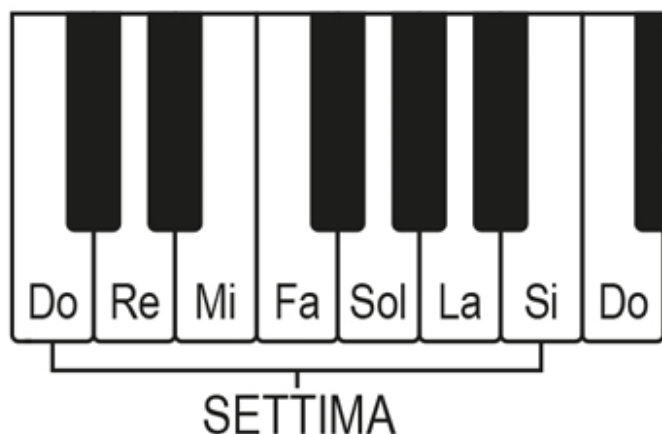
*Benefici:* motivazione, focalizzazione su un obiettivo; finire di fare le cose; equilibra il fegato ed il tratto superiore del grosso intestino; stimola la digestione; migliora il desiderio sessuale; equilibra il diaframma respiratorio.

L'intervallo di terza è il Fuoco della vita. La terza costruisce un fuoco interiore che motiva e ci muove verso i nostri traguardi. L'intervallo di terza ci riscalda e risuona col nostro fuoco di realizzazione. Quando ci sentiamo giù e abbiamo bisogno di focalizzarci su quello che vogliamo, l'intervallo di terza ci risveglierà. Il fuoco illumina il nostro obiettivo e brucia il carburante interiore che ci guida nell'azione.

Gli alchimisti lo chiamavano il Fuoco Alchemico perché ci riscalda e separa i cinque elementi. È come il fuoco fatto sotto le fornaci per i loro esperimenti. Ascoltare la terza riscalda la nostra fornace alchemica interiore che attiva i

cinque elementi, li separa e lentamente li trasforma nei nostri obiettivi.

*L'INTERVALLO DI SETTIMA: La rugiada sacra, l'Acqua che sale al Cielo*



*Settima:* Rapporto 11/12

*Elemento:* Acqua ascendente

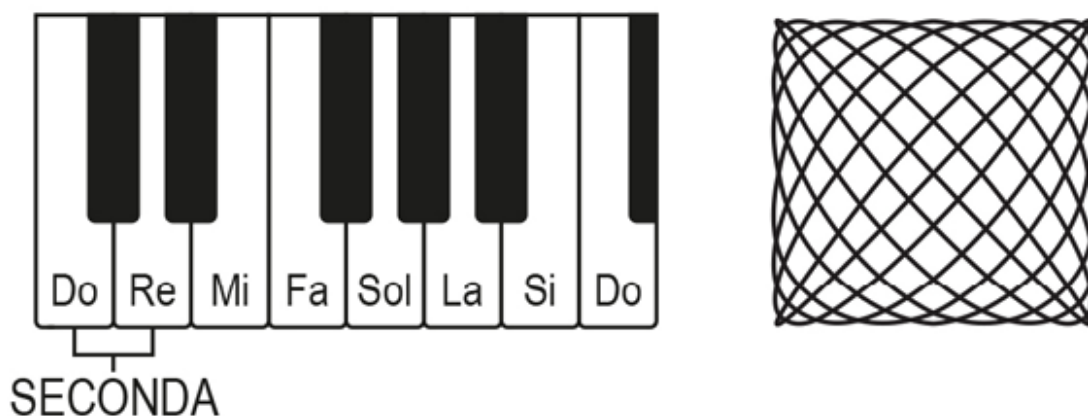
*Colore:* rosso arancio

*Benefici:* equilibra le ossa temporali; rilascia le suture craniali; stimola il flusso del liquido cerebrospinale; modella ispirazioni sotto forma di sogni.

La settima è come un vapore caldo che sale. Porta l'essenza della nostra visione in alto verso i reami più elevati. È l'intervallo di un'umidità sacra che vibra con la nostra ispirazione. La settima è l'ultimo intervallo ascendente e cerca di completare il nostro viaggio fondendosi col tono più alto, o ottava. Gli alchimisti dicevano che l'intervallo di settima rappresentava la Sacra Umidità che ammorbidiva ed entrava nella pietra filosofale. La settima rappresenta le nostre più alte ispirazioni nella forma più pura. Edgar Cayce la definiva l'“intervallo degli ideali”. Immagina un proiettore che proietta luce chiara attraverso una diapositiva. La diapositiva è il nostro modello ideale che è proiettato sullo schermo. Lo schermo rappresenta il nostro sé terreno e la luce rappresenta l'ottava più alta.

Nel nostro cranio, la settima si riferisce ai nostri ventricoli laterali, alle ossa parietali, al movimento del fluido (acqua) cerebrospinale attraverso le nostre suture e la dura madre. La settima risuona sulle suture frontali, parietali centrali, temporali e occipitali, permettendo alle nostre ossa parietali di sollevarsi e aprirsi come petali di un fiore verso la luce più elevata. Quando questo succede il nostro vapore interiore è rilasciato dalle nostre spoglie mortali e sale in alto, attraverso i sette chakra, in un movimento a spirale.

*L'INTERVALLO DI SECONDA: La rugiada di acqua celeste che scende sulla Terra*



*Seconda: Rapporto 8/9*

*Elemento: Acqua discendente*

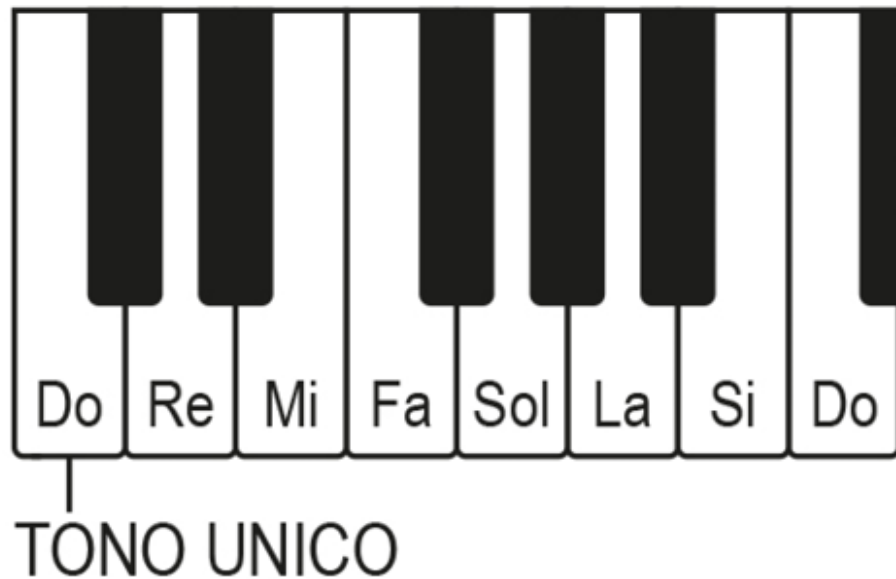
*Colore: arancione*

*Benefici:* riequilibra il sistema genitourinario; stimola il drenaggio linfatico; stimola il pensiero creativo e interrompe il ciclo dei processi di pensiero; equilibra le ovaie, promuove la fertilità e aumenta il radicamento del feto all'utero; aumenta l'eccitazione sessuale e la relazione di unione.

La seconda è l'intervallo della creatività e dell'unione. Come il Fuoco dissolve i legami, la seconda li crea. Idealmente la seconda crea un ideale più alto. È rappresentato dalla madre che si lega al figlio o da un artista che lavora per manifestare la sua visione. Gli alchimisti chiamavano l'intervallo di seconda "la rugiada del cielo," perché era come l'acqua incorporata in un modello ideale.

Ascoltandola, la seconda può sembrare dissonante. È solo questione di gusti. Prenditi del tempo, rilassati ed entra nello spazio creato da un intervallo di seconda.

*UNISONO: Madre Terra*



*Unisono:* Rapporto 1/1

*Elemento:* Terra

*Colore:* rosso

*Benefici:* stabilizza le emozioni, stimola il ganglio impari di Walther nel promuovere un equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e il parasimpatico; promuove la centratura; disperde i pensieri di paura; equilibra la valvola ileocecale e i visceri inferiori; rilassa il pavimento pelvico; ottimo per i crampi, da mestruazioni, muscolari, per il colon spastico e la colite.

L'unisono non è un intervallo. È un tono suonato in entrambe le orecchie. Puoi creare l'unisono con metodi diversi. Il primo è mormorarlo ad un tono basso. Il secondo è battere il DO256 e tenerlo vicino ad un orecchio e all'altro. Il terzo modo, il migliore, è usare due diapason Otto 128. (Fai riferimento al capitolo su questo diapason, pag. 145).

L'unisono è la nota più bassa dell'ottava senza la nota più alta. L'unisono è la Terra. Quando un contadino tiene tra le mani la terra, ne sente il calore e ne annusa l'aroma profondo, diviene tutt'uno con essa. Questo è l'unisono. Diveniamo uno. Siamo uniti. L'Unisono, come la Terra, è una nota bassa o un ronzio. Ascoltare a lungo un tono basso ci riporta nel nostro corpo. Ci sentiamo centrati. Idealmente l'unisono dovrebbe essere un tono basso continuo.

# *Il viaggio degli Elementi*

## *Interludio*

### PRIMA DI INIZIARE

Immagina che prima della tua esistenza ci fosse un potenziale che fluttuava in un pulsante, ondulante, oceano di energia universale. Il tuo potenziale era illimitato, libero, e poteva espandersi senza sforzo in ogni direzione e in tutte le dimensioni. Un giorno, come un pulcino che buca l'uovo, sei diventato come una farfalla che emerge dal bozzolo, o come Parsifal che lascia la foresta oscura. Istantaneamente il tuo potenziale si contrae e vieni concepito come essere umano. Il viaggio ha inizio. Noi siamo in continua evoluzione e cerchiamo di allinearci col grande oceano di Suono, o Campo dell'Energia Universale.

### ETERE

Mentre ti espandi dalla prima contrazione, entri in uno spazio di Etere. Il tuo spirito libero comincia ad "eterizzarsi" nello spazio come una forma. Prima eri un potenziale, ora sei una forma. Per la prima volta cominci a sperimentare l'inizio dei confini. Non hai idea di cosa sia un confine, tuttavia sai che il tuo spazio è definito. Sperimenti la prima emozione, il dolore. Hai perso la purezza del tuo potenziale e il dolore è così intenso che è impossibile da sostenere. Vuoi tornare indietro e non puoi.

### ARIA

L'Etere involontariamente si contrae e poi si espande. Stai respirando il cosmo e scoprendo l'elemento Aria. Per la prima volta senti l'emozione del desiderio. Desideri riavere il tuo spirito e vuoi essere come prima. La ricerca dello spirito comincia e ti guardi attorno, ovunque e più velocemente possibile. Il desiderio si intensifica e continui a guardare in ogni direzione.

### FUOCO

Ti espandi e per un attimo c'è un rilascio. Appena ti contrai di nuovo la ricerca è così frenetica che il tuo movimento strofina la sostanza eterica creando una frizione, ed entri nell'elemento Fuoco. Il Fuoco aumenta, con la forte e consumante frustrazione di non trovare il tuo potenziale. Stai bruciando e per la prima volta senti l'emozione della rabbia. Il Fuoco e la rabbia si intensificano finché esce un grido: "Rivoglio indietro la mia anima!"

### ACQUA

L'energia si espande e c'è un rilassamento come se fossi ritornato al tuo potenziale. Allora, senza attenzione, ti contrai ancora ed entri nell'elemento Acqua. L'intenso calore del Fuoco si è mescolato con la sostanza eterica dell'Aria e l'ha trasformata in Acqua. Ogni cosa comincia a raffreddarsi e l'elemento dell'Acqua prende la forma dell'immagine del tuo spirito perduto. Istantaneamente senti l'emozione dell'attaccamento. Sei innamorato dell'immagine che hai creato e, come Narciso, guardi quell'immagine riflessa nell'acqua, sei in trance.

### TERRA

Ti rilassi ed involontariamente l'energia si contrae ancora. Non puoi lasciare andare la tua immagine e perdi ancora il tuo spirito. Automaticamente senti l'emozione della paura e ti comprimi per mantenere la tua immagine. La paura mette assieme la tua immagine e ti dà una forma solida. La tua immagine è reale e stai sperimentando l'elemento Terra.

## Creare delle sessioni dei Cinque Elementi con i Diapason Pitagorici

Creare una sessione su un elemento con i diapason richiede di valutare gli elementi e quindi di sceglierne una combinazione corretta per te, o la persona con la quale lavori. Non c'è una formula per valutare gli elementi. Il movimento di un elemento è un'interazione mobile e sempre mutevole di elementi in interazione fra loro, tra l'ambiente esterno e il Campo dell'Energia Universale. C'è solo l'abilità individuale per partecipare con ogni elemento in un dato momento.

La malattia si manifesta quando si è smarrita la flessibilità dell'elemento. Quando un passaggio da un elemento all'altro non accade, gli elementi che cercano una naturale espressione sono trattenuti o soppressi. Il processo inizia nella mente. La mente è la conduttrice degli elementi. Quando la mente è neutrale permette ad ogni elemento di muoversi secondo necessità. Se la mente prende il controllo, la sua neutralità è persa, con la conseguente soppressione di uno o più elementi.

Gli elementi non sono buoni o cattivi. La natura non ha morale o etica. La mente crea la morale e l'etica che possono o meno essere in allineamento col movimento degli elementi. Questa morale può diventare un sistema di credenze che porta al giudizio e alla restrizione nel comportamento. Per esempio una persona non vuole alzare la voce perché giudica il volume alto come "cattivo". Ragiona sul fatto che il padre alza la voce e che diventerà come lui. Da un punto di vista elementale lui giudica l'elemento Fuoco cattivo e quindi, consciamente e inconsciamente, trattiene ogni espressione di Fuoco. Esternamente rimane educato e quieto. Non alzerà la voce per nessun motivo. Quando gli elementi sono repressi cercheranno altri modi di espressione che possono essere improduttivi per l'individuo. Nel precedente esempio il Fuoco alla fine cercò un'espressione somatica sotto forma di ulcera. L'ulcera irritava l'uomo così tanto da fargli dire che voleva urlare.

I diapason risuonano con gli elementi e creano un modello elementale. Quando il modello è focalizzato, basato su una valutazione degli elementi, con una corretta visualizzazione e una buona tecnica, la risonanza di un elemento risulterà potenziare la mente per condurre meglio gli elementi. Ci sono modi diversi per valutare i cinque elementi. Tutti sono validi per creare sessioni sugli

elementi. Alla fine tutti lavorano assieme come un solo metodo. A scopo didattico, il metodo di valutazione viene presentato per ogni elemento.

### *Metodo I*

#### *Sessioni sui cinque elementi usando i diapason dello Spettro Solare Armonico*

Il primo metodo per creare una sessione con i diapason è usare un protocollo. Una sessione con un protocollo connette i cinque elementi in combinazione tra loro per supportare il risultato voluto. Le sessioni con i protocolli sono facili da eseguire e sono un metodo eccellente per creare delle sessioni su un singolo elemento. Quando esegui una sessione, visualizza e focalizza la sensazione del risultato atteso, prima di battere i diapason. Appena batti i diapason ci sarà un effetto; tuttavia la visualizzazione è importante per creare una risposta di guarigione.

I protocolli possono essere eseguiti battendo i diapason sulle ginocchia, o tra loro (fai riferimento al capitolo sullo Spettro Solare Armonico). Quando usi la battuta sulle ginocchia, incrocia i diapason spostandoli da un orecchio a un altro. Per esempio, se il DO è tenuto all'orecchio sinistro e il SOL all'orecchio destro, nella battuta successiva invertili. Il modello di incrociare continua per tutto il protocollo. Se vuoi estendere un protocollo allora incrocia ogni intervallo. Incrocia il DO all'orecchio sinistro e il SOL all'orecchio destro, poi inverti prima di proseguire al prossimo intervallo.

Quando usi la tecnica degli armonici i diapason possono essere battuti in qualsiasi sequenza, lasciandoli risuonare insieme. Puoi usare il diapason 256Hz per dirigere l'energia del campo sonoro e muovere i diapason intorno in diverse direzioni. Puoi stabilire le direzioni del movimento dei diapason per mettere in evidenza differenti armonici. In generale lascia che le tue orecchie ti guidino nel metodo.

#### *EQUILIBRIO E BENESSERE DEL SISTEMA NERVOSO :: Protocollo #1*

- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 4<sup>a</sup> DO-FA
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL

Questo è il mio protocollo preferito perché è molto simile ai canti gregoriani. Se hai dei dubbi usa questo protocollo. La 5<sup>a</sup> bilancia l'elemento Aria per la

chiarezza mentale e la sintonia col sistema nervoso. La 4<sup>a</sup> successiva bilancia l'elemento Aria e calma pensieri e bisogni materialistici. La 6<sup>a</sup> dà la visione spirituale e rinnova l'energia per sognare. La 5<sup>a</sup> riporta ogni cosa al centro e in equilibrio.

#### *LA MOTIVAZIONE :: Protocollo #2*

- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 3<sup>a</sup> DO-MI
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 3<sup>a</sup> DO-MI

La 5<sup>a</sup> equilibra l'Aria e il sistema nervoso. L'Aria carbura la 3<sup>a</sup> che attiva il Fuoco discendente per la motivazione verso il risultato. La 6<sup>a</sup> attiva il Fuoco ascendente per l'eccitazione e il procedere. La 5<sup>a</sup> riequilibra l'elemento aria e carbura la 3<sup>a</sup> per mantenere lo slancio.

#### *AUMENTO DELLA CREATIVITÀ :: Protocollo #3*

- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 7<sup>a</sup> DO-SI
- 2<sup>a</sup> DO-RE
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL

La 5<sup>a</sup> attiva l'Aria che equilibra la mente e il sistema nervoso. La 7<sup>a</sup> attiva l'Acqua ascendente che porta alla sorgente creativa. La 2<sup>a</sup> attiva l'Acqua discendente per radicare l'Acqua ascendente, e porta l'impulso creativo nella realtà quotidiana. La 6<sup>a</sup> attiva l'Aria ascendente per riscaldare l'Acqua con la visione creativa. La 5<sup>a</sup> riequilibra il sistema nervoso e porta idee e focalizzazione all'impulso creativo.

#### *DIREZIONE NELLA VITA :: Protocollo #4*

- Unisono Otto 128 & Otto 128 e/o mormorare un tono basso
- Ottava DO-DO512Hz
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 3<sup>a</sup> DO-MI



L'unisono degli Otto 128, e/o il mormorare un tono basso, crea un forte radicamento alla Terra. L'ottava apre lo spazio e la 6<sup>a</sup> è ripetuta due volte per la visione e l'intuito. La 5<sup>a</sup> riporta la visione e l'intuito di nuovo in equilibrio e la 3<sup>a</sup> promuove l'azione.

#### *CALMARE L'ANSIA :: Protocollo #5*

- Ottava DO-DO512
- 4<sup>a</sup> DO-FA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 4<sup>a</sup> DO-FA
- Unisono Otto 128 e Otto 128 e/o mormorare un tono basso

L'ottava crea uno spazio d'Etere che permette ai pensieri di diventare più distaccati. La 4<sup>a</sup> bilancia i pensieri giornalieri. La 5<sup>a</sup> cambia i modelli di pensiero in un modello più allineato col Campo dell'Energia Universale. Il tono Terra dell'unisono porta un senso di protezione e sicurezza.

#### *SOGNARE :: Protocollo #6*

- 3<sup>a</sup> DO-MI
- 5<sup>a</sup> DO-SOL
- 6<sup>a</sup> DO-LA
- 5<sup>a</sup> DO-SOL

La 3<sup>a</sup> equilibra il Fuoco durante il giorno e brucia ogni eccesso d'Aria. La 5<sup>a</sup> equilibra l'Aria per il sonno. La 6<sup>a</sup> suggerisce sogni positivi rinforzati dalla qualità Aria della 5<sup>a</sup>.

#### *SONNO DI QUALITÀ :: Protocollo #7*

- 3<sup>a</sup> DO-MI
- 4<sup>a</sup> DO-FA
- 2<sup>a</sup> DO-RE
- 5<sup>a</sup> DO-SOL

La 3<sup>a</sup> equilibra il Fuoco giornaliero e brucia ogni eccesso d'Aria. La 4<sup>a</sup> equilibra l'Aria dei pensieri quotidiani. La 2<sup>a</sup> equilibra l'attenzione al corpo per la guarigione fisica e la 5<sup>a</sup> equilibra l'Aria che porta nuovi modelli di pensiero per rinforzare il processo di guarigione.

#### *EQUILIBRIO DIGESTIVO :: Protocollo #8*

- 3<sup>^</sup> DO-MI
- 4<sup>^</sup> DO-FA
- Ottava DO-DO512
- 5<sup>^</sup> DO-SOL

La 3<sup>^</sup>, il Fuoco, regola l'eccesso di Fuoco dello stress quotidiano. La 4<sup>^</sup>, l'Aria, equilibra l'elemento Aria nel tratto digestivo. L'ottava dà più spazio per il movimento peristaltico. La 5<sup>^</sup> riequilibra il sistema nervoso per una digestione ottimale. Il protocollo dovrebbe essere eseguito sopra il tratto digestivo quando si usa la tecnica degli armonici. In aggiunta l'Otto 128 può essere usato sulla spina iliaca superiore anteriore, o lungo il tratto digestivo. (Vedi il capitolo sui diapason osteofonici).

*PERDITA/DOLORE CON TENDENZA A PENSARE :: Protocollo #9*

- Ottava DO-DO512
- 6<sup>^</sup> DO-LA
- 4<sup>^</sup> DO-FA
- 5<sup>^</sup> DO-SOL

L'ottava apre lo spazio dell'Etere e la 6<sup>^</sup> riappacifica il Fuoco che mantiene i pensieri verso i reami spirituali. La 4<sup>^</sup> equilibra quei pensieri e aiuta a portarli verso la Terra e la comprensione. La 5<sup>^</sup> porta un senso generale di equilibrio tra la perdita e la terra, per permettere all'energia di muoversi liberamente avanti e indietro a seconda delle necessità.

*PERDITA/DOLORE CON TENDENZA ALLA RABBIA :: Protocollo #10*

- Ottava DO-DO512
- 3<sup>^</sup> DO-MI
- 7<sup>^</sup> DO-SI
- 4<sup>^</sup> DO-FA

L'ottava apre lo spazio dell'Etere e la 3<sup>^</sup> riappacifica il Fuoco/la Rabbia. La 7<sup>^</sup> porta l'Acqua e una visione rilassante nella rabbia. La 4<sup>^</sup> riorganizza i pensieri e permette una nuova prospettiva per comprendere la rabbia.

*COLLEGARSI ALLA TERRA :: Protocollo #11*

- Unisono DO128-Do128 (o mormorare un tono basso)
- 4<sup>^</sup> DO-FA
- Unisono DO128-DO128

## *Metodo II:*

### *L'intuizione*

Il secondo metodo per creare una sessione coi diapason è usare la tua intuizione. Nel metodo intuitivo ci intoniamo con l'energia e chiediamo quale elemento abbia un bisogno. La parola intuizione implica l'abilità di comprendere qualcosa immediatamente senza il bisogno del ragionamento conscio. Il modo per usare l'intuito è il seguente.

1. Accertati di essere in un ambiente protetto.
2. Rilassati e apri la mente. Durante la sessione l'informazione intuitiva può arrivare alla coscienza in ogni momento. Questo può succedere solo quando l'operatore è rilassato e aperto alle informazioni.
3. Chiedi luce per il bene supremo. Questo serve come filtro che permette solo informazioni sicure per giungere alle comunicazioni intuitive. Abbi fiducia che qualsiasi cosa accade sia giusta per la guarigione in quel momento.
4. Accordati agli elementi e chiedi cosa è più importante per l'intuito da percepire. Apriti alle risposte. L'intuizione lavora veloce, potresti avere "Fuoco e Acqua" e non capire perché. Non chiedere o giudicare. Procedi con quello che hai. Per esempio potresti avere un'immagine di Fuoco, una sensazione di calore, una visione del Fuoco che scalda l'Acqua, o una semplice voce interiore che dice "procedi col Fuoco e l'Acqua". In questo caso crea una sessione elementale enfatizzando il Fuoco e l'Acqua.
5. Per la scelta tra il (+) o il (-) rispetto la qualità dell'elemento, semplicemente chiedi. Per esempio se hai Fuoco, chiedi se (+, in eccesso) o (-, in carenza). Se ricevi un forte "sì" o una sensazione affermativa procedi.

## *Metodo III:*

### *Sintonizzarsi*

Il terzo metodo per creare una sessione con i diapason è chiamato "Sintonizzarsi". Questo metodo si basa sull'abilità di sintonizzarsi e percepire un movimento energetico, "sentendo" il tono della qualità dell'elemento. Per esempio la Terra è un senso lento in contrasto con la velocità saltellante dell'Aria. Sintonizzandoti su un elemento è possibile giungere alla valutazione dell'elemento che può essere usato per creare una sessione coi diapason.

1. Tieni le mani sopra ogni chakra e intonati sull'energia dell'elemento.
2. Misura l'energia da 1 a 10, dove 1 indica minore intensità e 10 maggiore

intensità. Fai questo con ogni elemento e scrivi, e/o visualizza, gli alti e i bassi. Sentiti libero di tornare indietro e rivalutare un chakra ogni volta che lo ritieni necessario.

3. Simultaneamente senti la qualità dell'elemento. Per esempio il Fuoco è divampante, è una brace incandescente, una scintilla, è molto basso o difficile da rilevare? Fai questo per ogni elemento e nel processo determina la caratteristica (+) o (-), ovvero se utilizzerai una 3° o una 6° per lavorare con l'elemento Fuoco.
4. Crea una storia dell'elemento che è congruente con la tua valutazione dell'elemento stesso. Puoi visualizzare un Fuoco splendente e riscaldante (- Fuoco 3°) in una grande stanza (Ottava, Etere). O puoi visualizzare una cascata che sgorga libera permettendo alla mente di viaggiare col suono (+ Acqua 7°) in una calda giornata di sole (+ Fuoco 6°).
5. Crea una strategia per una sessione elementale basata sulle informazioni precedenti. Le due principali strategie sono:
  - a) Lavora con l'elemento più debole. Ad esempio se il più debole è l'Acqua, esegui una sessione di diapason che enfatizzi l'elemento Acqua.
  - b) Lavora con l'elemento più forte e poi muoviti verso l'elemento più debole. Per esempio se il Fuoco è forte e l'Aria debole comincia col Fuoco e guidalo verso l'Aria durante la sessione. Questa strategia si chiama "entrare in sintonia e guidare".

#### *Metodo IV:*

##### *Chiedere*

Il quarto metodo per creare una sessione è chiedere di quale elemento, o elementi, tu o la persona con la quale sei abbiate bisogno ora. È come fare la spesa per te o qualcun altro. Sai che hai bisogno di qualcosa e guardi i prodotti finché trovi quello che ti serve. In questo caso intonati con l'energia e chiedi: "Di quale elemento ho bisogno?". Per esempio se non vedi l'ora di raggiungere un obiettivo potresti essere supportato dall'elemento Fuoco. Se non hai chiaramente definito l'obiettivo allora potresti lavorare con la Terra e + Fuoco. Se l'obiettivo è definito allora - Fuoco (una 3°) dovrebbe lavorare bene. Oppure potresti scegliere un mix tra Fuoco e Acqua per creare uno stimolo creativo dal quale possono nascere obiettivi creativi e il potere della motivazione. Accertati che l'elemento, o gli elementi, che scegli stiano bene insieme. Quando fai spese sai cosa è giusto acquistare perché qualcosa fa un "click" e c'è una conoscenza

interiore. Succederà lo stesso processo quando ti sintonizzerai su un elemento e visualizzerai la giusta combinazione di elementi della tua vita. Quando l'elemento e le sue qualità sono appropriati allora c'è una conoscenza interiore.

### *Metodo V:*

#### *L'analisi e la storia dell'elemento*

L'analisi e la storia dell'elemento sono una deduzione logica dei modelli degli elementi basati sulla conoscenza delle qualità comportamentali di ogni elemento. Una storia o dei frammenti, un sogno, o una fantasia possono essere analizzati secondo gli elementi basandosi sul tema e le parole contenute. Di seguito degli esempi.

- **STORIA:** lui/lei mi ha lasciato  
Tema generale: Perdita  
Elemento primario: Etere  
Parola/Frase: il mio amico, unione, vicinanza; elemento Acqua  
Elemento debole: Aria, Fuoco e Terra
- **STORIA:** voglio andare più veloce sulla macchina degli esercizi  
Tema generale: motivazione, spingere se stessi  
Elemento primario: Fuoco e Aria  
Parola/Frase: non applicabile  
Elemento debole: Etere, Acqua e Terra
- **STORIA:** all'inizio volevo andare al cinema, poi volevo stare a casa, poi ho pensato che forse potevamo andare al bowling, o forse potremmo solo mangiare qualcosa.  
Tema: Tante cose da fare allo stesso tempo  
Elemento primario: Aria e Fuoco  
Parola/Frase: io e noi; amicizia e azione. All'inizio volevo e alla fine volevamo; Acqua e Aria  
Elementi meno presenti: Etere, Terra
- **STORIA:** voglio suonare il piano  
Tema: Fare qualcosa d'importante per se stessi  
Elemento primario: Aria col Fuoco  
L'elemento Aria è primario per la parola "io voglio". Un volere è un desiderio che non esiste ancora.

Parola/Frase: “Voglio suonare il piano” è un’azione futura e implica una visione interiore di se stesso che nel futuro suonerà il piano. La visualizzazione richiede Fuoco, ovvero l’immaginazione della motivazione per imparare a suonare il piano.

Elementi meno presenti: Etere, Terra, Acqua

Discussione: Quali elementi ci arriveranno quando potremo suonare il piano? Suonare il piano implica un’abilità (Terra) che rinforza la nostra espressione creativa (Acqua). O, forse, suonare il piano è un modo per essere “guardati ed ascoltati” (Fuoco – buttarsi nella mischia).

Quando creiamo una sessione per un’altra persona il processo dipende dalla nostra conoscenza del suo bisogno e dall’abilità di tradurre quella conoscenza negli elementi. Ci sono livelli di bisogno e strati su strati di combinazioni degli elementi per incontrare quei bisogni. Ancora, è come fare shopping. Il negozio è pieno con prodotti che incontrano migliaia e migliaia di bisogni in tempi diversi. Un prodotto può andare bene e tuttavia portare ad un altro livello di bisogni. Per esempio trovi un taglia-erba adatto e realizzi subito di aver bisogno di un potatoire per fare bene il lavoro. Lo stesso è vero con gli elementi. Crei una combinazione basata su quel che ricevi e questo ti potrà guidare ad un’altra combinazione.

## *Riflessioni anecoiche*

Quando sedevo in camera anecoica per lunghi periodi di tempo perdevo il senso della normale realtà. I suoni dei diapason mi trasportavano in realtà alternative. A quel tempo, pensavo fosse come una stazione radio dove i diapason suonavano un'onda portante in cui erano incorporate molteplici realtà. Ho incontrato molti insegnanti ed esseri saggi che mi hanno detto cose riguardanti me stesso, il suono e la vera natura della realtà.

Fuori dalla camera anecoica la connessione a realtà alternative continuava. Era come se la camera anecoica fosse l'ambiente d'insegnamento. Una volta imparata la lezione era possibile passare ad una realtà alternativa in ogni momento. Spesso continuavo le mie esperienze di realtà alternative mentre sognavo, anche di giorno, o quando diventavo consapevole di qualcosa nella normale realtà che subito mi trasportava in una alternativa. Mi accadeva spesso di essere consapevole di diverse cose contemporaneamente. Questa storia successe nell'estate del 1974 durante il culmine dei miei esperimenti nella camera.

Stavo camminando in una strada di New York con due amici. Dei camion erano fermi e qualcuno scaricava delle casse. Qualcosa del suono dei camion attirò la mia attenzione. Chiesi ai miei amici se fossero disposti a badare alla mia sicurezza mentre sedevo per terra e ascoltavo più profondamente il suono dei camion.

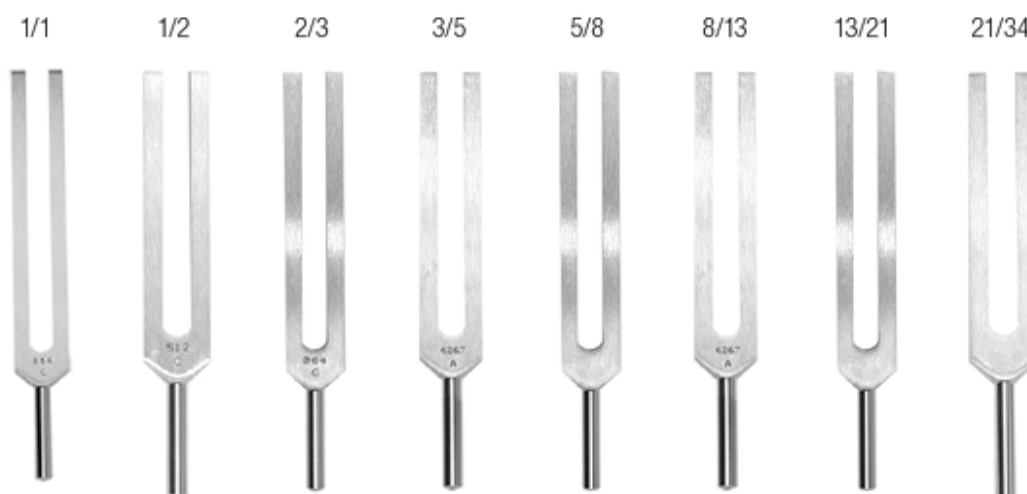
Mi misi seduto in un posto sicuro e rilassai la mente e il corpo. Il suono dei camion era formato da un ritmo distinto: da-da-da---bum, da-da-da---bum... Mi lasciai andare al suono. All'inizio ho immaginato di essere teenager in Indiana e di andare a una gara di auto ascoltando il motore al minimo. Ho ricordato come questi suoni mi affascinarono e ho immaginato di guidare in una gara automobilistica. Ascoltando il suono ancora più profondamente ho sentito la sua pulsazione in un movimento interno. La mia immaginazione e memoria erano ancora presenti ma accompagnate da una nuova sensazione. Mi giunse un profondo stato di quiete e immobilità e, per un istante, sperimentai me stesso come fossi suono.

Ci fu allora un cambiamento nella mia consapevolezza e mi ritrovai con un gruppo di aborigeni australiani che cantavano. Stavano comunicando un messaggio riguardo al "tempo del sogno". Con loro era chiaro come lo era stato col camion pochi minuti prima. Ho lasciato che il loro messaggio mi arrivasse. Un vecchio uomo fece segno che dovevano andare nel deserto. Ho capito.

In quel momento il mio amico batteva sulla mia spalla. Sono rientrato nella realtà della strada di New York mentre il camion se ne andava.

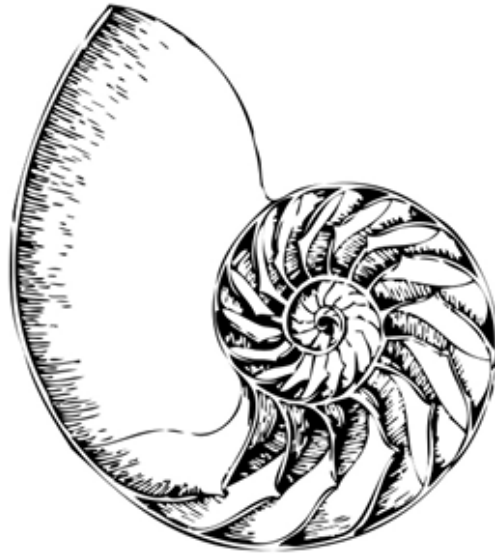
## Suono, consapevolezza e i diapason di Fibonacci

I diapason di Fibonacci sono studiati per risuonare col sentiero della consapevolezza dall'asse sfenoide/pituitaria alla ghiandola pineale. Il loro obiettivo principale è di aprire le porte delle realtà alternative e di esplorare i più alti stati di coscienza al fine di rinforzare una risposta creativa di guarigione. Per questa ragione sono strumenti eccellenti di guarigione specialmente quando si usano per lavorare con la creatività, la ricerca di una visione, con le dipendenze e la guarigione dai traumi.



Intuitivamente, i diapason della serie di Fibonacci sono come delle conchiglie intonate. Sono basati sulle spirali delle conchiglie. Quando mettiamo una conchiglia all'orecchio e ne sentiamo il suono siamo come Dorothy che cavalca il vortice del ciclone nella realtà alternativa di Oz. Dentro la conchiglia scopriamo realtà dentro ad altre realtà. Possiamo passare ore camminando sulla spiaggia a raccogliere conchiglie ed ascoltare il loro suono.

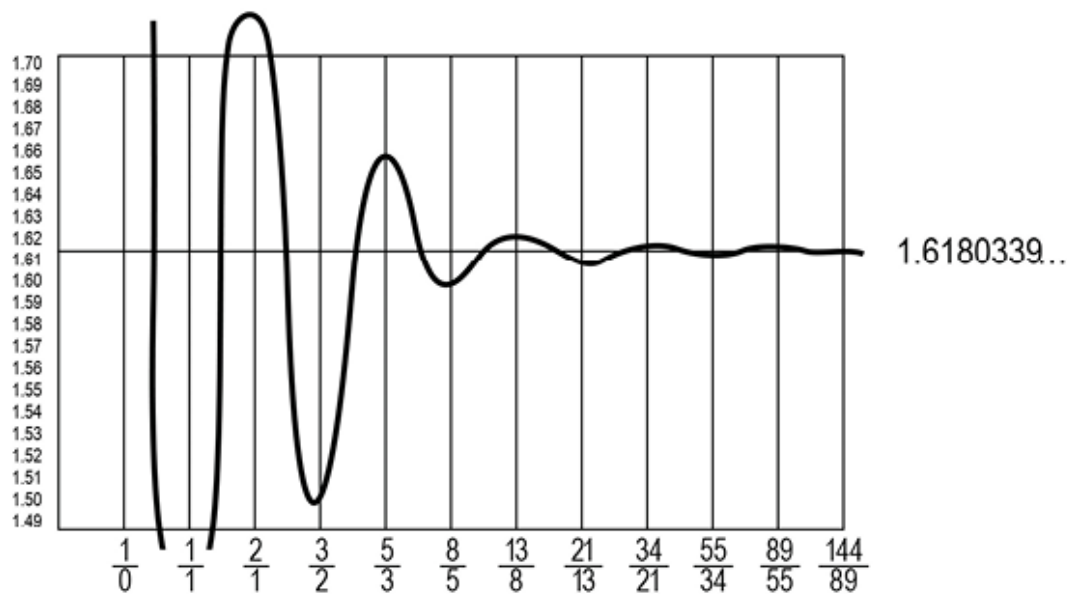




La spirale delle conchiglie può essere tradotta in una sequenza numerica chiamata serie di Fibonacci, che a sua volta può essere tradotta in un set di diapason. La serie di Fibonacci comincia con zero e uno e cresce sommandosi a se stesso. Gli ultimi due numeri nella sequenza sono sommati per produrre il numero successivo. Ecco come funziona.  $0+1=1$ ,  $1+1=2$ ,  $2+1=3$  e così via:

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144...

I numeri della serie di Fibonacci possono essere tradotti nel suono dei diapason con i loro intervalli di relazione. Un intervallo di Fibonacci è qualunque numero diviso per il suo adiacente della serie. Per esempio,  $2/3$  è un rapporto di Fibonacci, come  $3/5$ ,  $5/8$ ,  $8/13$  e così via.



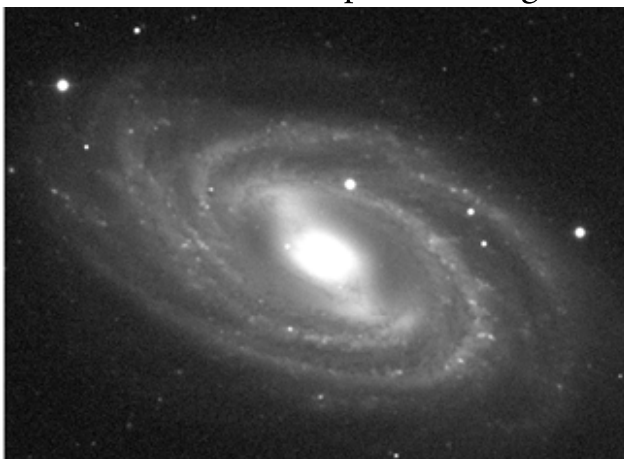
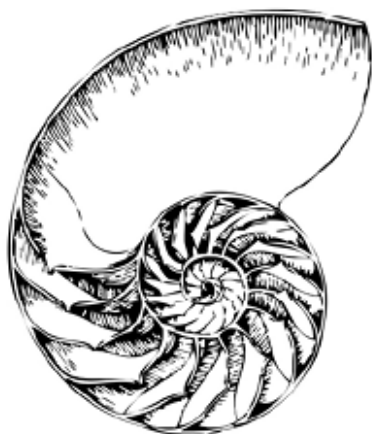
Gli intervalli cominciano con una grande pulsazione che sale molto in alto, poi scende sotto la linea centrale. Vanno sempre più vicini alla linea centrale man mano che le pulsazioni dell'intervallo diventano più sottili. L'intervallo di pulsazione non potrà mai fondersi con la linea centrale perché questa è oltre l'intervallo e la pulsazione stessa. È il centro di una spirale.

Lo schema seguente mostra gli intervalli ed il loro numero equivalente.

$$\begin{aligned}
 1/1 &= 1 \\
 1/2 &= 0,5000 \\
 2/3 &= 0,66666 \\
 3/5 &= 0,60000 \\
 5/8 &= 0,62500 \\
 8/13 &= 0,615384 \\
 13/21 &= 0,619047 \\
 21/34 &= 0,617647 \\
 34/55 &= 0,618055
 \end{aligned}$$

Più avanti andiamo nella sequenza e più i numeri entrano in allineamento con la proporzione matematica/spirituale conosciuta come la “Sezione Aurea”. I matematici definiscono la sezione aurea con i numeri, tuttavia è più un senso della “giusta proporzione” o dell’“armonia”. Il numero dato alla sezione aurea è 1.6180339887...n. I punti e la “n” significano che i numeri della sezione aurea vanno all'infinito senza una sequenza logica. I matematici lo definiscono numero irrazionale. Percepriamo questi numeri come una spirale.

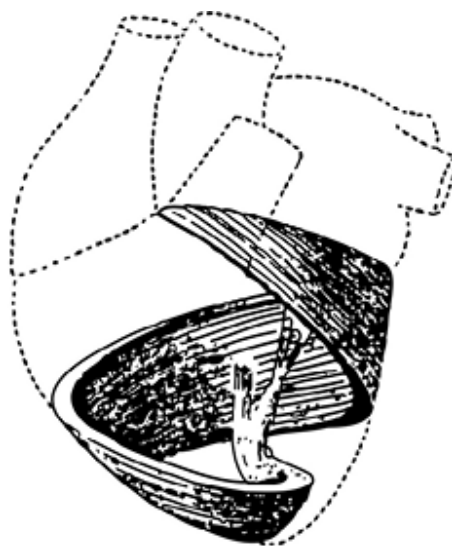
La sezione aurea è stata chiamata in vari modi come “Rapporto Aureo”, “Divisione Perfetta”, “Divina Proporzione”, o semplicemente con la lettera greca *phi*  $\phi$ . Entriamo intuitivamente nella spirale della sezione aurea attraverso l’armonia della quinta perfetta. La sperimentiamo visivamente nella spirale delle conchiglie, nelle strutture dei fiori e nei sistemi a spirale delle galassie.



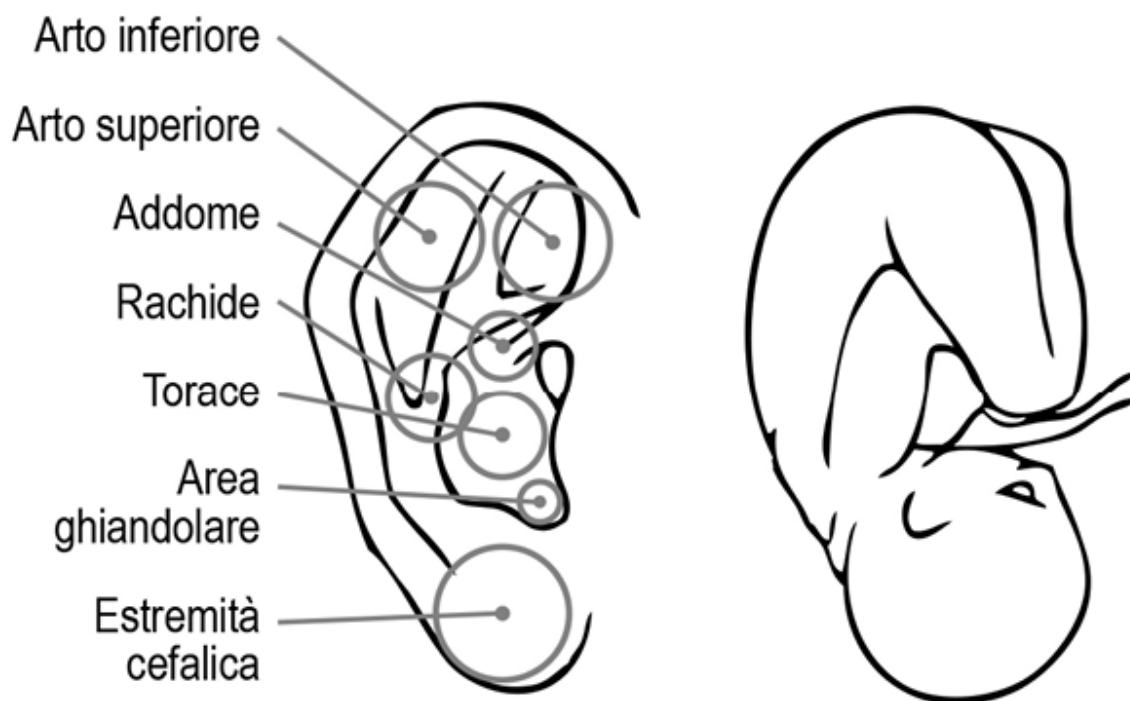
Il centro della spirale creata dalla sezione aurea è uno *still point*. Uno *still point* è un luogo di “vuoto”, o di energia senza forma. Gli scienziati oggi lo definiscono il “Punto Zero”.



La spirale della sezione aurea può essere vista nel corpo umano. L’embrione, il cuore e le orecchie sono di particolare interesse. L’embrione cresce lungo linee di forza a spirale come se letteralmente creasse le trame della vita. Il cuore, quando sezionato, si apre in una spirale.



L'orecchio esterno e l'orecchio interno, chiamato coclea, crea una spirale nella spirale. L'orecchio esterno ricorda l'embrione ed è usato in agopuntura come mappa di tutto il corpo. Un corpo all'interno di un corpo è come una spirale dentro una spirale che va all'infinito. I terapeuti definiscono l'arte di lavorare su tutto il corpo tramite una parte *riflessologia*. In molti casi, lavorare con i punti del colon sulle orecchie per guarire uno spasmo può essere più efficace del lavoro diretto sul colon.



Lo stesso principio a spirale è vero per le realtà alternative. Ogni realtà alternativa è una collocazione all'interno di una spirale che si svolge attorno ad un vortice centrale di immobilità, che è connesso col Campo dell'Energia Universale. In molti casi può essere più efficace lavorare in una realtà alternativa, rispetto al lavoro in quella normale, per favorire la guarigione. Ciò non è diverso dal toccare i punti del piede per un riflessologo al fine di influenzare la guarigione dell'intero corpo. Ogni cosa è connessa in una spirale dentro il Campo dell'Energia Universale; perciò lavorare in una realtà alternativa si rifletterà in tutte le realtà.

L'uso terapeutico delle realtà alternative è sempre indicato nei casi di traumi, abusi e dipendenze. In questi casi la realtà normale è così dolorosa che la persona usa il trauma, l'abuso e le dipendenze come strumenti per passare in una realtà alternativa e proteggere se stessa. Si giunge alla realtà alternativa in luoghi dove spesso è possibile comunicare con insegnanti saggi, esseri di luce, animali di potere, e fare esperienze in mondi magici. Queste realtà sono spesso l'origine di una grande musica, pittura, poesia e scoperta scientifica. Beethoven veniva spesso picchiato dal padre alcolista e dopo se ne andava nei boschi in uno stato di trance ascoltando una musica meravigliosa.

Negli anni Sessanta le esperienze di realtà alternative erano associate con sostanze psichedeliche come LSD, mescalina e psilocibina, come anche canapa e oppiacei. Queste sostanze erano assunte come forma di ribellione contro la normale cultura del tempo. Il passaggio tra lo stato normale e quello alterato dopo l'ingestione psichedelica era chiamata "sballo" e "viaggio". Il ritorno alla normale realtà era chiamata "crollo". In altre parole il passaggio tra le realtà non era tranquillo e il corpo e la mente pagavano un prezzo. Ciò per il fatto che l'uso degli psichedelici, marijuana o oppiacei per passare alle realtà alternative senza un'appropriata conoscenza e preparazione è naïf nel migliore dei casi, tragico in molti altri. Prendere una sostanza psichedelica per passare da una realtà ad un'altra è come colpire qualcuno con un bastone per fargli vedere qualcosa di diverso. Qualche volta funziona, ma a quale prezzo?

Conosco qualcosa a riguardo avendo lavorato negli ospedali psichiatrici dal 1969 al 1977, dove ho osservato gli effetti fisici e mentali di centinaia di viaggi finiti male. Ho imparato che quando le realtà alternative sono associate con le sostanze psichedeliche la mente diventa limitata nella sua abilità di passaggio, è una forma di dipendenza. Il libro *A scuola dello stregone* di C. Castaneda illustra molto bene questo punto. Carlos Castaneda, un antropologo che studiava le piante curative degli indigeni, fece l'apprendista di uno sciamano Yaqui

chiamato Don Juan. All'inizio del suo apprendistato Don Juan usò piante psichedeliche per iniziare Castaneda al mondo della stregoneria. Tempo dopo Don Juan disse a Carlos che non era necessario ingerire piante per ottenere stati alterati. Aveva scelto il percorso delle piante perché Carlos era rigido e aveva bisogno che il suo mondo si scuotesse un po'. Da quel momento Carlos non ingerì altre piante psichedeliche e tuttavia le sue sorprendenti esperienze continuarono.

È importante, quando lavoriamo con le persone che conoscono le esperienze alternative con le droghe, o che hanno subito abusi, dipendenze e traumi, onorare le loro esperienze alternative, e poi insegnare loro altri metodi di passaggio, come i diapason. In altre parole il problema non è la realtà alternativa, ma il metodo del passaggio. Troppo spesso la realtà alternativa è respinta come non reale e vista come un contributo alla dipendenza e una fuga dall'abuso e dal trauma. Ci si concentra sul fermare il metodo di passaggio piuttosto che trovare un metodo migliore per arrivarci. Quando un metodo di passaggio viene bloccato senza uno nuovo a rimpiazzarlo, la persona ne cerca un altro che potrebbe essere migliore (ma forse potrebbe anche non esserlo).

Il programma in dodici passi è stato usato efficacemente per oltre cinquant'anni per trattare le tossicodipendenze. Il primo passo dice: "Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte alla dipendenza (per esempio alcol, gioco d'azzardo, droghe), e che le nostre vite sono diventate ingestibili". Questo passo dice che il metodo di passaggio, per esempio le droghe, non è più in risonanza con la nostra intera vita.

Il secondo passo dice: "Siamo arrivati a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ripristinare la nostra salute." Questo passo ci dice che la realtà è molto più grande del nostro sguardo e che possiamo avere accesso ad una visione più ampia lasciando andare il nostro attuale metodo di transizione. L'unico modo per lasciare andare è la fiducia. La fiducia è difficile perché ci sentiamo come se dovessimo perdere la realtà in cui ci siamo rifugiati per tanto tempo.

Il terzo passo dice: "Abbiamo preso una decisione per cambiare la nostra volontà e le nostre vite nella cura di Dio così come lo conosciamo." Questo passo si arrende alla creazione di un nuovo metodo di transizione col Campo Unificato dell'Energia. Quando il campo diventa disponibile, il passaggio da una realtà ad un'altra è facile come guidare da un luogo a un altro. Col potere del campo basta avere il giusto pensiero e l'energia seguirà. I classici del Tai Chi dicono che "il pensiero guida l'energia."

I diapason di Fibonacci sono “pensieri sonori” in un preciso allineamento con il Campo dell'Energia Universale. Dalla prospettiva dei dodici passi il suono dei diapason risveglia nuove vie neurali per guidarci ad un più alto potere. Ogni intervallo dei diapason di Fibonacci è un giro di una spirale che attiva nuove realtà che risuonano con le loro frequenze. Una volta che la persona realizza che le realtà alternative sono disponibili tramite i suoni, sarà più facile lasciare andare il ciclo del trauma, dell'abuso e delle droghe. Non è raro sentire i pazienti dire, dopo un trattamento sonoro con una sequenza di Fibonacci, che “è stato meglio che bere”. O sentire un tossicodipendente affermare: “Wow, è stato forte”.

Ho lavorato una volta con un tossicodipendente da eroina usando i diapason combinati con l'auricoloterapia. Venne un giorno per un trattamento. Disse che aveva realizzato che non aveva preso eroina da due settimane e che ciò lo impauriva. Trovai sorprendente che avesse smesso senza nessuna rinuncia perché le realtà che stava sperimentando attraverso il suono e i trattamenti di agopuntura stavano incontrando i suoi bisogni meglio dell'eroina.

### *La transizione alla realtà alternativa*

La chiave per imparare come si arriva a un passaggio nelle realtà alternative è quella che i ricercatori chiamano *preparazione, ambiente e metodo*. La *preparazione* è il primo principio di passaggio e si riferisce alla preparazione mentale e fisica necessaria per passare in una realtà alternativa. L'*ambiente* è il secondo principio di passaggio e si riferisce ad un adeguato ambiente per la transizione. Il *metodo* è il terzo principio della transizione alla realtà alternativa e si riferisce al metodo di passaggio, ad esempio i diapason di Fibonacci.

### *PREPARAZIONE*

La preparazione comincia con il comprendere l'obiettivo del passaggio. Comprendere lo scopo prepara il tono mentale che risuona con una congruente realtà alternativa. Alcuni esempi di proposte di guarigione/benessere potrebbero essere:

- Incrementare la creatività
- Scoprire l'origine del dolore per affrontare il cambiamento
- Migliorare una relazione
- Migliorare il sognare
- Guarire una dipendenza
- Guarire un trauma

- Diventare un migliore atleta
- Scoprire nuove idee per risolvere un problema.

Paragona questi risultati positivi con lo “sballarsi”. Nonostante si possa affermare che lo “sballo” sia una forma di svago, il problema è che il fatto di “sballarsi” non è chiaramente definito. Perché una persona vuole “sballarsi”? Se si fa per svagarsi, allora la proposta appropriata sarebbe di prendere una vacanza per riposare e rilassarsi. Fare dei passaggi con l’obiettivo di “andare su di giri” è come far girare la ruota della roulette sperando in un risultato positivo. Per esempio, se la persona che sta facendo il passaggio ha un conflitto irrisolto, questo potrebbe apparire nella realtà alternativa e distruggere le sue difese. Questo è quello che chiamavamo “brutto viaggio” (*bad trip*) negli anni Sessanta.

La parte fisica della *preparazione* richiede che il corpo sia rilassato. Più il relax è conscio e sistematico, meglio è. L’idea di rilassamento risuona con una Quinta Perfetta ed è discusso approfonditamente nel capitolo sull’ideale intonazione del sistema nervoso. La ragione principale dell’essere rilassati è semplice. Immagina di andare a un concerto dopo una giornata stressante senza riuscire a rilassarti e lasciarti andare. La musica ha il potere di portarti in bellissimi luoghi ma non riesci ad andare perché il corpo è bloccato in una realtà stressante. Più sei libero di rilassarti e lasciarti andare e più permetterai al suono di condurti.

Nelle antiche culture il corpo era preparato per i passaggi nelle realtà alternative con dei bagni, con l’applicazione di oli essenziali, con movimenti e musica delicati, buon cibo e uno schema regolare di sonno-veglia. Questi metodi funzionano ancora oggi. Li chiamiamo centri benessere o di ritiro. I nostri centri benessere attuali si basano sui centri benessere di cure naturali dell’Europa, che a loro volta hanno radici nei templi dell’antica Grecia. Oggi l’obiettivo di un’esperienza in un centro benessere è quello di prendersi una vacanza; è il tempo per il riposo e relax. Tuttavia nelle antiche culture l’esperienza in questi centri era una preparazione per la guarigione e per esplorare le realtà alternative.

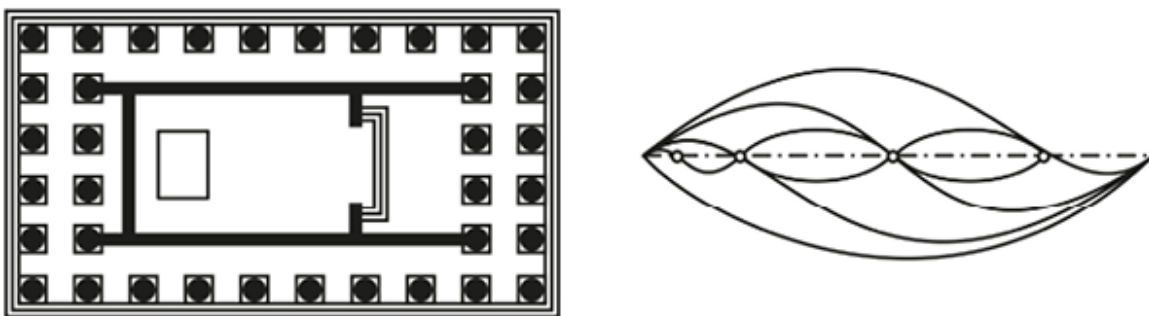
## *AMBIENTE*

Il requisito principale per l’ambiente è che sia un luogo sicuro. Può essere una stanza particolare della tua casa, lo studio di terapeuta, una chiesa, un tempio o un luogo tranquillo e appartato in natura. Puoi essere solo o con qualcuno. Se sei con altri accertati di poterti fidare e che siano congruenti con le tue



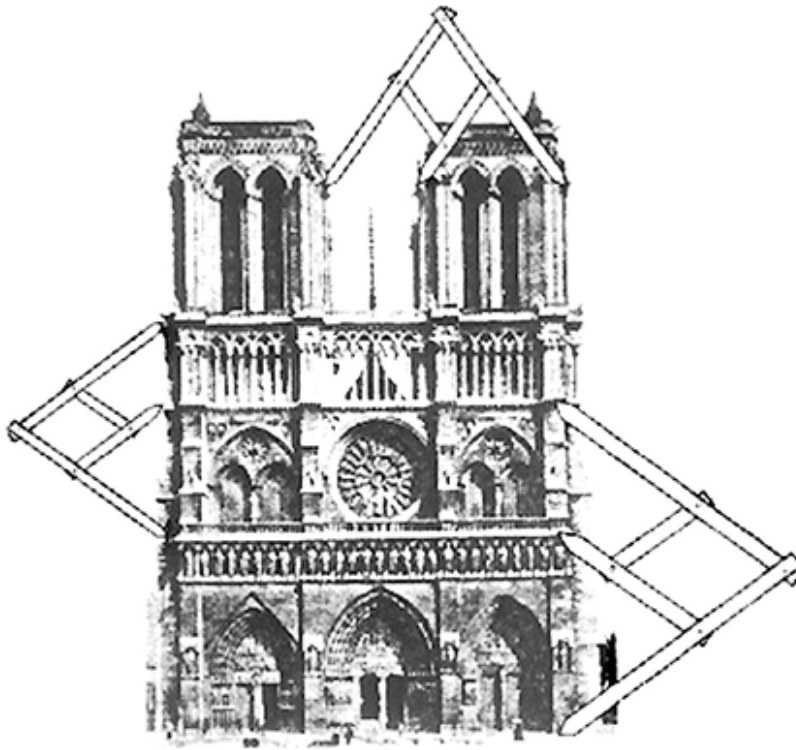
intenzioni. Se stai lavorando con un guaritore assicurati che capisca e supporti il tuo passaggio.

Gli uomini santi in Oriente, i sacerdoti dell'antica Grecia e gli indigeni sciamani del mondo comprendono l'importanza di un ambiente sicuro. Gli antichi Greci sapevano che il suono aveva il potere di alterare la consapevolezza e gli ascoltatori erano supervisionati da sacerdoti e sacerdotesse che conoscevano l'importanza di un orientamento corretto. A quei tempi la musica era suonata usando le lire intonate sugli stessi intervalli pitagorici, come i moderni diapason BioSonic. Le lire greche erano suonate nei templi che erano stati disegnati con gli stessi intervalli usati per intonare le lire. Le immagini seguenti dimostrano in forme d'onda gli intervalli musicali del tempio di Atena a Priene (IV secolo a.C.).



Nota come l'architettura del tempio crei al suo interno una spirale aurea che è la base dell'esplorazione della consapevolezza quando si usano i diapason di Fibonacci. I Greci visitavano questi templi per motivi di guarigione e per entrare nei più alti stati di coscienza, in comunione con gli dei e le divinità. Quando ascoltavano il suono della lira nel tempio, la risonanza tra l'ascoltatore e l'architettura del tempio creava lo spazio per trasportarli in realtà alternative.

Le più grandi chiese d'Europa furono costruite in accordo con le proporzioni musicali. Gli intervalli dei canti gregoriani, basati sull'intonazione pitagorica, erano suonati in chiese che avevano le proporzioni architettoniche uguali agli intervalli cantati. Il suono dei canti gregoriani, combinato con l'architettura musicale della chiesa, creava un ambiente di risonanza per la guarigione. Come i diapason, guidavano le persone verso i più alti stati di coscienza.



Gli sciamani e i guaritori delle culture indigene del mondo comprendono il potere di un ambiente corretto. Uno sciamano esperto impiega ore, anche giorni, per preparare l'ambiente adatto per le persone che entrano in stati alterati di coscienza. Quando tutto è a posto, usa il suono al ritmo dei tamburi, sonagli e flauti come fossero diapason. Le persone che sperimentano la trance sciamanica riferiscono di sogni ad occhi aperti dove viaggiano in mondi differenti, parlano con esseri saggi, incontrano animali di potere e reintegrano le parti dissociate delle loro anime.

### *METODO*

Il *metodo* è il modo in cui otteniamo il passaggio. Il suono è stato usato per aiutare la gente a passare in altre realtà per migliaia di anni in molte forme diverse, che includono mantra, percussioni, canto, flauti e ciotole sonore. I diapason pitagorici e di Fibonacci sono un'aggiunta moderna a questa lunga tradizione. Di seguito è descritto come lavorano.

Il modo migliore per comprendere i diapason di Fibonacci è di sperimentare ogni intervallo ed esplorarne gli effetti. I primi quattro diapason di Fibonacci, l'unisono (1/1), l'ottava (1/2), la quinta (2/3) e la sesta (3/5) sono intervalli pitagorici che sono parte dello spettro solare armonico. Gli altri diapason

hanno l'intonazione pitagorica, ma non sono intervalli musicali tradizionali. Poiché non sono dei normali toni musicali, sono date solo delle designazioni di rapporto. Sono  $5/8$ ,  $8/13$ ,  $13/21$  e  $21/34$ .

Per prima cosa disponi i diapason di Fibonacci nell'ordine seguente. Se hai una serie dello spettro armonico solare ti servono gli ultimi quattro diapason di Fibonacci. Gli equivalenti tra la serie solare armonica e i diapason di Fibonacci sono mostrati nell'immagine.

|                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diapason di Fibonacci       | 1/1                                                                               | 1/2                                                                               | 2/3                                                                               | 3/5                                                                               | 5/8                                                                                 | 8/13                                                                                | 13/21                                                                               | 21/34                                                                               |
| Solare Armonico equivalente | D0256                                                                             | D0512                                                                             | SOL384                                                                            | LA426.7                                                                           | Nessun corrispettivo                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

Una volta che hai correttamente predisposto i diapason, il passo successivo è creare l'intervallo col quale vuoi lavorare. Il modo migliore di usare i diapason di Fibonacci è tenerne tre o più in una mano e batterli con il diapason 1/1 (DO). Questo amplifica le frequenze della battuta e crea un effetto “rumore bianco” (per l'ampiezza della gamma delle frequenze, *N.d.T.*). Le frequenze della battuta attraggono il nostro ascolto nei differenti livelli della spirale attraverso lo spostamento di diversi centri cerebrali. Se vuoi meditare sui differenti intervalli di Fibonacci usando la battuta sul ginocchio, dovresti realizzare che i diapason di Fibonacci hanno un'intonazione molto vicina tra loro. Perciò la differenza tra i toni è difficile da sentire quando usiamo la tecnica della battuta sul ginocchio per isolare ogni intervallo. È altresì possibile meditare su un singolo intervallo di Fibonacci tanto da comprendere che ci vuole un po' di pratica per ascoltare le differenze delle battute. Anche se non li senti consciamente, gli intervalli sono comunque efficaci.

### *L'Alchimia del suono*

#### *ESPLORARE GLI INTERVALLI DI FIBONACCI*

La descrizione seguente degli intervalli di Fibonacci, basata sull'ascensione della coscienza lungo l'asse della ghiandola pituitaria, è chiamata l'“Alchimia del Suono”. I differenti centri lungo l'asse della pituitaria sono stati chiamati

“stelle del cervello” da Paracelso, fisico ed alchimista svizzero, padre della medicina moderna. L’attivazione delle stelle del cervello è associata con le voci interiori, gli esseri di luce, gli angeli, le divinità e le magiche realtà alternative.

**Una moderna ricerca molecolare può essere correlata alle stelle del cervello di Paracelso mediante l’attivazione endogena di oppiacei, cannabinoidi e molecole di triptamina.** Queste molecole sono a lungo state associate con gli stati alterati di coscienza, col sogno e le esperienze vicine alla morte. Le molecole di oppiacei, conosciute come endorfine, sono responsabili della calma interiore, qualche volta chiamata “ebbrezza del corridore”, in altro modo sperimentato dagli atleti. Le molecole dei cannabinoidi sono chiamate anandamide, dal sanscrito *ananda*, che significa beatitudine. Le molecole di triptamina includono la melatonina, la molecola dei sogni, e l’ayahuasca che è usata dagli sciamani sudamericani per indurre stati alterati. L’Alchimia del Suono vede queste molecole naturalmente presenti, ad esempio prodotte dal nostro corpo come parte di una Gestalt di *preparazione, ambiente e metodo*. Questi sono i marcatori dei differenti stati di coscienza.

Si dice che quando si è pronti il maestro appare. In questo caso il veicolo è il suono, al cui interno si sente la voce del maestro.

### *0 CAMPO DELL’ENERGIA UNIVERSALE O PUNTO ZERO*

La serie comincia con 0 che rappresenta il nulla, o l’energia senza forma. Zero è inconoscibile, prima del Campo dell’Energia Universale che è la sorgente di ogni cosa e tuttavia è il nulla. 0 è il centro della spirale, l’inizio e la fine, l’alpha e l’omega. Nelle arti di guarigione lo 0 è lo *still point* che funziona da conduttore per l’energia universale.

*“Sii immobile e conoscerai.”*

Salmo 23

*1/1*

Il passo seguente è 1/1 che è la fondamentale o l’inizio. 1/1 non è un intervallo perché è 1 e non può essere diviso ulteriormente. 1/1 rappresenta il Campo dell’Energia Universale che sorge dalla nullità dello 0.

*“In principio era il verbo e il verbo era presso Dio, e il verbo era Dio.”*

Giovanni 1:1

*1/2*

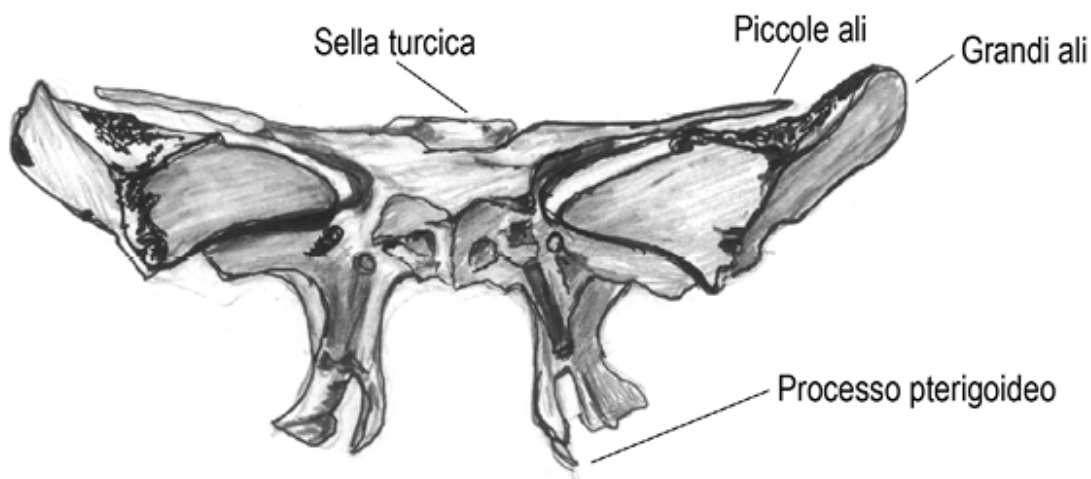
Il primo intervallo è 1/2 che suona l’ottava. Gli antichi Greci chiamavano l’ottava *diapason* che significa “attraverso tutto” o “spazio per ogni cosa”. In

termini di ascesa della consapevolezza  $1/2$  rappresenta lo spazio all'interno del cranio. Quando i diapason sono attivati risuonano all'interno del cranio allo stesso modo in cui il canto gregoriano risuona nella chiesa.

### *2/3 EQUILIBRIO*

Il successivo intervallo è  $2/3$ , la Quinta Perfetta, che è l'equilibrio ideale tra il Cielo e la Terra. Lao Tzu ha scritto: "L'Uno ha prodotto il Due, il Due ha prodotto il Tre." Un suo commentatore spiega: "Queste parole significano che l'Uno è stato diviso nello Yin, il principio femminile, e lo Yang, il principio maschile. Questi due si sono uniti e dalla loro unione è arrivata l'armonia del Tre. Lo spirito del Tre, condensando, ha prodotto tutti gli esseri (le realtà)." <sup>25</sup>

L'intervallo di Quinta produce la vibrazione dello sfenoide, muovendolo in modelli armonici. Lo sfenoide sembra una farfalla con ali più grandi e ali più piccole, e il processo pterigoideo assomiglia alle zampe di una farfalla pronta per posarsi su un fiore. Lo sfenoide si muove e ruota in direzioni diverse. Se potessimo vedere lo sfenoide muoversi sarebbe come un uccello che vola nel cielo, destreggiandosi attraverso le diverse correnti del vento.



La parte centrale superiore dello sfenoide è chiamato sella turcica (da: sella turca) che è collocata al centro della fronte, appena sopra gli occhi, ed è spesso messa in relazione alla sede del terzo occhio nella letteratura della coscienza. La sella turcica ha quattro contatti con il diaframma della sella, che è teso tra di essi come un tamburo finemente sintonizzato, molto sensibile alla vibrazione.

La ghiandola pituitaria si trova sulla cima del diaframma della sella. Quando le vibrazioni di una Quinta Perfetta stimolano il movimento dello sfenoide, il diaframma della sella risuona in armonia. Simultaneamente la ghiandola

pituitaria rilascia oppiacei endogeni che sono i precursori del rilascio dell'ossido nitrico. Gli oppiacei liberano la consapevolezza dalla preoccupazione del corpo e delle attività giornaliere per il loro effetto sedativo, guidandoci ad una sensazione di maggiore benessere. Il rilascio di ossido nitrico catalizza la guarigione del corpo, induce a disintossicarsi e, in generale, a prendersi maggiormente cura di sé. Ciò permette alla nostra coscienza di muoversi in stati più elevati.

La ghiandola pituitaria e il diaframma della sella possono essere simbolizzati dall'immagine archetipica di Aladino che vola sul tappeto magico. Quando siamo in ottima forma e salute, lo sfenoide è come un tappeto magico con le ali che scivolano senza sforzo attraverso le correnti energetiche della vita, nei reami più elevati della coscienza. La ghiandola pituitaria, al centro dello sfenoide, risiede in un punto/vortice altamente equilibrato. Il dottor Randolph Stone scrive, riguardo a come ottenere questo stato d'equilibrio, nelle note di *Advanced Polarity Therapy*:

“Quando la mente è così calma viene definita RUH, o il santuario del riposo dove si sta immobili. Qui risiede il tabernacolo di Dio nell'uomo, come una montagna d'ispirazione e rivelazione dalle regioni più alte. Tutti i santi, i saggi e i profeti hanno usato questa strada per raggiungere le regioni spirituali. Questo è il santuario e lo specchio magico dove le più alte creazioni possono essere viste e attraversate nella corrente del suono. Questo centro era anche citato ne *Le mille e una notte* come la Lampada d'Aladino, trovata con grande sforzo e molte prove.”[26](#)

### *3/5 I SOGNI*

*“Il Ba, una forma di spirito, è rappresentato come una cicogna che lascia il corpo durante il sogno e la morte.”*

(Egitto, III-I sec. a.C.

Ny Carlsberg Glyptothek, Copenhagen)



Il prossimo intervallo nella serie di Fibonacci è  $3/5$  che è l'intervallo di una sesta. L'intervallo  $3/5$  è l'inizio dell'ascesa ai più alti livelli spirituali. Può essere visualizzato in molti modi. Il sensitivo Edgar Cayce l'ha definito l'intervallo del Fuoco mistico. Il suo archetipo è il primo passo di Alice nella tana del coniglio sulla via del paese delle meraviglie. Gli alchimisti lo conoscevano come l'intervallo dell'ascensione e lo visualizzavano come l'immagine della fenice risorta.

Quando la nostra consapevolezza è localizzata nella sella turcica e si ottiene un equilibrio ottimale dello sfenoide, la nostra energia vitale spontaneamente si solleva in un vortice d'energia nel terzo ventricolo del cervello. Il terzo ventricolo è conosciuto nella letteratura sanscrita come la "Caverna di Brahma", nella quale si trova la sede della risonanza con le vibrazioni dell'oceano cosmico. L'archetipo dell'ascesa della consapevolezza nel terzo ventricolo è rappresentato dall'unicorno che apre le ali. Le ali dell'unicorno rappresentano uno sfenoide equilibrato e il corno il terzo occhio.

L'unicorno si solleva per il suo viaggio sul ponte dell'arcobaleno attraverso molte realtà per raggiungere la pentola d'oro. Gli alchimisti avevano dato, come simbolo della pentola d'oro, la pietra filosofale. Oggi lo definiamo Campo dell'Energia Universale.

Quando la nostra coscienza entra nel terzo ventricolo del cervello vengono rilasciate molecole di anandamide. La comparsa di queste molecole significa che la nostra coscienza ha abbandonato la normale realtà ed è entrata in uno stato di sogno. Molte tribù indoamericane si riferiscono al terzo ventricolo come alla "Capanna del Sogno", dove i loro antenati sedevano nel Consiglio e li consigliavano sulle vie alternative della visione. Sensitivi e veggenti

definiscono il terzo ventricolo la regione delle diecimila luci che si intrecciano per creare sogni nei sogni.

### *5/8 LA GROTTA DEI SUSSURRI*

Quando la nostra coscienza continua a salire ci muove ulteriormente nella Grotta di Brahma (il terzo ventricolo del cervello). Le diecimila luci sono ancora disponibili; tuttavia siamo attratti dalle voci interiori e lasciamo i pensieri che non sono necessari. Le voci interiori sono conosciute come “i diecimila sussurri di Brahma”. Qui scopriamo la nostra voce interiore, la voce della saggezza, la nostra guida e il nostro guaritore interiori. L'informazione necessaria per ottenere un senso di equilibrio e di pace nell'intraprendere azioni corrette diventa così disponibile.

Quando ascoltiamo la nostra voce interiore, la vibrazione della saggezza risuona attraverso la grotta di Brahma. Questa, a sua volta, fa vibrare il diaframma ed oscillare la ghiandola pituitaria nei suoi lobi anteriore e posteriore, rilasciando in tal modo una sequenza ormonale in allineamento con gli insegnamenti di saggezza. In concomitanza lo sfenoide vibra e si muove in nuovi modelli. Le ossa temporali scivolano in una nuova posizione di accoglienza, rendendosi disponibili per suggerimenti dalla normale realtà.

Mentre la nostra coscienza è nella grotta di Brahma (il terzo ventricolo del cervello), è circondata dal fluido cerebrospinale. Alchemicamente il liquido cerebrospinale è per sua natura mercuriale ed è chiamato la Rugiada del Cielo, l'Acqua Divina, la Fontana della giovinezza e/o argento vivo (mercurio). Anatomicamente è trasparente, leggermente giallastro, composto di un liquido salino. È secreto nel terzo ventricolo dal plesso coroideo che è collocato sulle pareti del ventricolo. Esse stillano liquido cerebrospinale nel ventricolo allo stesso modo in cui l'umidità si accumula in una grotta.

Quando ascoltiamo la voce della saggezza il liquido cerebrospinale è codificato simultaneamente con l'essenza vibratoria del dialogo. Molti operatori delle arti della guarigione che lavorano col fluido cerebrospinale riferiscono l'esperienza con l'intelligenza del fluido.

Il dottor Andrew Still D.O., il fondatore della Medicina osteopatica, ha detto:

Il fluido cerebrospinale è l'elemento conosciuto più elevato nel corpo umano. Chi ragiona vedrà che questo grande fiume della vita deve essere sfruttato e il campo appassito deve essere irrigato subito o il raccolto della salute sarà perso per sempre.<sup>[27](#)</sup>

Il fluido cerebrospinale trasporta al suo interno l'essenza della nostra saggezza interiore e comunica questo al resto del corpo. Scorre fuori dal terzo ventricolo



lungo l'acquedotto cerebrale e poi nel quarto ventricolo. Il quarto ventricolo rappresenta il passaggio dalla super coscienza alla coscienza corporea o somatica.



Energeticamente gli Egizi lo chiamarono *Ankh*, dove l'energia compie il passaggio dal divino alla normale realtà di coscienza. Dal quarto ventricolo il liquido scende a spirale in basso nel canale centrale o il midollo spinale, dove energeticamente codifica ogni chakra col suo ruolo di insegnamento sacro. Il liquido cerebrospinale è stoccato in un serbatoio alla base del sacro, dove è conosciuto come la forza addormentata della Kundalini.

La Kundalini dorme perché racchiusa in una saggezza non ancora rivelata.

È un potenziale che ha bisogno di una scintilla per iniziare a muoversi. Quella scintilla può essere qualcosa nella nostra vita, positiva o negativa, che ci porta la motivazione ad agire.

Quando la Kundalini si risveglia emerge una lotta intensa. In ogni passo della via, l'energia elementale dei chakra viene manifestata ed equilibrata ancora e ancora finché la normale realtà risuona col messaggio delle voci di saggezza.

### *8/13 IL PASSAGGIO MISTICO*

Per far ascendere la nostra coscienza più in alto si deve passare attraverso il Passaggio Mistico, conosciuto anche come il Passo della Montagna Nascosta, la Porta di Cristallo o lo Specchio Magico. Il Passaggio Mistico è ubicato sulla porzione posteriore superiore nel terzo ventricolo, sotto la ghiandola pineale. Scoprendo e percorrendo il Passaggio Mistico, le voci di saggezza ci portano più vicino alla loro sorgente.

Per scoprire e passare attraverso il Passaggio Mistico bisogna onorare le voci di saggezza. Il processo dell'onorare è una delle azioni dei messaggi di saggezza

codificati e riposti nell'osso sacro. Un fondamentale principio di Alchimia trovato nelle *Tavole di Smeraldo* di Ermete Trismegisto è "Come sopra, così sotto". Questo significa che la realtà spirituale (il sopra) deve essere in risonanza con la realtà normale (il sotto). Lo stesso principio è trovato nella preghiera del Padre Nostro: "Padre Nostro che sei nei Cieli sia santificato il tuo nome. Sia fatta la tua volontà così in Cielo (il sopra, la realtà spirituale) come in Terra (il sotto, la realtà ordinaria)."

Quando la normale realtà non è congruente con la realtà spirituale ne deriva uno stato di dissonanza. Risolvere le dissonanze della vita significa che dobbiamo lavorare per allineare la normale realtà con la visione. L'atto di lavorare per riallinearsi con le voci di saggezza è manifestare la nostra visione. Il lavoro crea un calore interiore che è conosciuto con molti nomi, incluso Tumo, il Fuoco Sacro, il Fuoco di Shiva e la Fornace Alchemica. L'autentico fuoco interiore è un calore che scalda il fluido cerebrospinale in tutto il corpo e particolarmente nel terzo ventricolo, dove diviene una nebbia calda di liquido che risale attraverso il Passaggio Mistico.

### *13/21 IL GRANDE DIVARIO*

Anatomicamente la nostra coscienza diventa come un sedile morbido simile alla sella turca che supporta il collicolo visivo ed uditivo. Questi sono piccoli cumuli di tessuti cerebrali specializzati che ricevono i segnali visivi ed uditivi dalla nostra normale realtà attraverso gli occhi e le orecchie, dai quali si dirigono in altre aree cerebrali. È un'informazione che normalmente viene interpretata nel tessuto della realtà quotidiana.

Il punto centrale degli incroci dei dati uditivi e visivi è sotto la ghiandola pineale. Scorrendo tra il sedile morbido dei collicoli dell'uditivo e del visivo, questo fiume di fluido cerebrospinale connette gli emisferi destro e sinistro del cervello. Per attraversare il fiume del fluido cerebrospinale dobbiamo essere in perfetto equilibrio. La Vergine è l'archetipo astrologico per lo stato di equilibrio perfetto necessario per ascendere ai più alti stati di coscienza. La Vergine è il segno astrologico della perfezione che è sia governato sia esaltato da Mercurio.

Nel disegno alchemico sotto, i piedi di Mercurio sono in perfetto equilibrio (Vergine) sulle ali dello sfenoide. Il corpo di Mercurio rappresenta il terzo ventricolo e le due figure che combattono rappresentano i ventricoli laterali e la lotta necessaria per far sorgere la Kundalini. Mercurio tiene un bastone del Caduceo, che rappresenta il principio mercuriale, in ogni mano.

Simultaneamente Mercurio dispiega le nuove ali che rappresentano il sedile

dell'equilibrio collocato sul sedile del tessuto soffice dei collicoli uditivi e visivi. La corona rappresenta la ghiandola pineale e i tre principi di onda, pulsazione e forma che sono rappresentati anche nel Sole, nella Luna e nel simbolo di Mercurio in alto al centro della corona stessa. Il simbolo di Mercurio rappresenta l'esaltazione di Mercurio nella Vergine. È "la chiave" ed il passaggio al Campo dell'Energia Universale, o quello che gli alchimisti chiamavano Pietra Filosofale.

Quando siamo in perfetto equilibrio tra il Cielo e la Terra, noi e le acque possiamo ascendere. Questo è l'archetipo di Mosè che divide le acque affinché gli Ebrei raggiungano la terra promessa. Se qualcosa è fuori equilibrio o quando il messaggio degli insegnamenti di saggezza non viene messo in pratica, la nostra coscienza può cadere nel fiume del fluido cerebrospinale. Possiamo ritornare alla normale realtà per lavorare di più. Al contrario, quando si ottiene un equilibrio perfetto, la coscienza siede in una riverente immobilità all'interno della cattedrale del cranio davanti al Cancelli del Paradiso, aspettando di entrare nella ghiandola pineale o occhio di Dio.



Una rappresentazione alchemica del sistema ventricolare secondo F. Basilius Valentinus

Lo scienziato e naturalista tedesco Victor Schauberger ci offre un'intuizione di come ciò possa accadere. Andò a vedere i fiumi dei salmoni nello stato di Washington negli anni Trenta per sapere come i salmoni fossero in grado di risalire nuotando contro una forte corrente. Era interessato specialmente a come superavano le cascate. Schauberger scoprì che l'acqua che scendeva sopra

le cascate creava delle spirali naturali proprio come l'acqua che scende da uno scarico. La fusione di queste spirali creava dei cicloni di acqua. I salmoni lottavano contro la corrente per arrivare ad uno stato di perfetto equilibrio nell'acqua e, solo ad un dato momento, venivano tirati sopra la cascata dentro il vortice della spirale. Schauberger credeva che l'energia all'interno del vortice facesse levitare il salmone in cima alla cascata. In modo simile, quando giungiamo ad un ottimo stato d'equilibrio tra il Cielo e la Terra, la nostra coscienza viene sollevata nei più alti reami attraverso quello che potrebbe sembrare un balzo impossibile, in un vortice d'immobilità.

### *21/34 L'OCCHIO DI DIO*

Il nome "ghiandola pineale" deriva dal latino *pinus* che significa "pigna". È unica perché siede nella parte centrale superiore del cervello, appena sopra il terzo ventricolo. Ogni luogo nel nostro cervello ha una controparte destra e sinistra, ad esempio due occhi, due orecchie, due narici, eccetto che per la ghiandola pineale. La ghiandola pineale diventa visibile nello sviluppo del feto dalle sette settimane, che è lo stesso tempo che ci vuole per distinguere il genere maschile o femminile. Si sviluppa da tessuti specializzati nella radice della bocca ed emigra attraverso il terzo ventricolo al centro del cervello. Qui è circondata dal nostro cervello limbico, consistente di strutture coinvolte nelle esperienze come la gioia, la rabbia, la paura, l'ansia e il piacere.

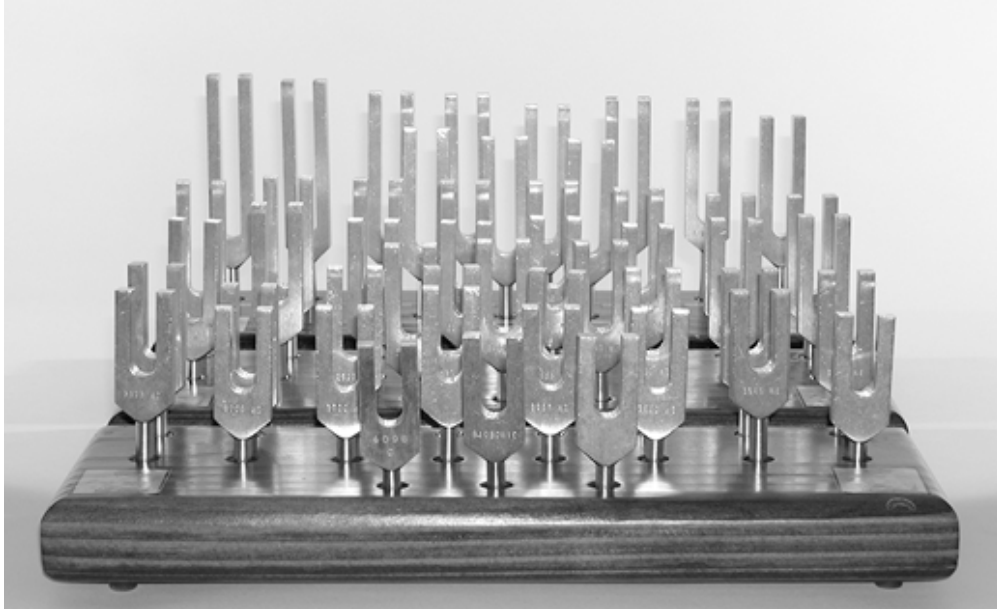
Come archetipo la pineale funziona supervisionando ed integrando tutti i reami delle dualità. Quando la consapevolezza penetra la ghiandola pineale trascende la dualità e viaggia attraverso la grande strada del sogno, verso i reami più alti dell'energia e delle realtà spirituali. È qui che le più grandi verità vengono istantaneamente comprese e la natura vibratoria della realtà rivelata. La ragione spirituale più elevata dietro una domanda, un pensiero o una sfida, che erano cominciati nella normale realtà, vengono rivelati e noi conosciamo, con chiarezza cristallina, tutte le connessioni dal sopra al sotto. Quando la parte acqua e la nostra coscienza attraversano il grande divario, la ghiandola pineale rilascia una molecola chiamata melatonina. La melatonina è una molecola di triptamina della famiglia delle molecole associate con le sostanze psichedeliche. Serve sia come antiossidante che come regolatore dell'orologio corporeo. È molto efficace nei casi di jet lag nell'aiutare a dormire in modo regolare. Per molti aspetti la melatonina ha funzioni simili al rilascio di oppiacei dalla pituitaria, per creare uno stato di calma equilibrata e per permettere alla nostra coscienza di ascendere ai misteri della ghiandola pineale.

Quando la nostra coscienza ascende, la ghiandola pineale vibra come un diapason. Si ritiene che la ghiandola pineale che vibra secerna delle molecole endogene simili ad ayahuasca, LSD, mescalina e psilocibina, appartenenti tutte alla famiglia delle triptamine. Le molecole di triptamina più conosciute sono l'LSD, la psilocibina che è l'ingrediente attivo dei "funghi magici", e la DMT che è l'ingrediente attivo dell'ayahuasca, usata dagli sciamani del sud America.

I mistici, quando entrano nei più alti stati di coscienza, descrivono l'esperienza di un suono come un ronzio, associato alla ghiandola pineale. Molte delle persone che hanno avuto esperienze vicine alla morte riportano di questo ronzio che precede il tunnel di luce. Esso risuona nella nostra cavità cranica allo stesso modo di un'orchestra che suona in una sala da concerto. Quando lasciamo il punto immobile nella ghiandola pineale, la nostra coscienza vibra col suono spirituale. Entriamo in un viaggio spirituale e siamo guidati dalle più alte intelligenze per sperimentare quello che abbiamo bisogno di apprendere.

Mentre la nostra coscienza attraversa "il ponte dell'arcobaleno", le vibrazioni delle nostre esperienze risuonano attraverso il nostro cranio. La ghiandola pineale diventa come un diapason che fa vibrare empaticamente il flusso del liquido cerebrospinale inviando un'acqua potenziata spiritualmente, chiamata Rugiada celeste, attraverso la rete del fluido cerebrospinale stesso. Contemporaneamente le ossa craniali oscillano in nuovi modelli e i nostri nervi uditivi e visivi, attraverso i collicoli, possono vedere ed ascoltare nuove realtà spirituali.

# I Diapason armonici



Suonare, cantare e ascoltare gli armonici sono stati da tempo considerati metodi di guarigione e di risveglio spirituale. I cantori buddisti in Mongolia e in Tibet cantavano gli armonici, che erano mescolati con i mantra sacri. Mentre cantavano, questi mantra facevano risuonare suoni armonici nelle cavità dei seni paranasali e negli spazi del cranio. Il risultato è assieme bello e potente nel suo effetto di guarigione spirituale. Molte culture hanno prodotto ciotole che, quando vengono battute o strofinate, producono diversi suoni armonici. Le ciotole più conosciute che producono questi suoni sono le ciotole tibetane. Queste ciotole sono prodotte in diverse grandezze e fatte con metalli diversi. L'effetto degli armonici che risuonano con i vari metalli crea una pulsazione tra il Cielo e la Terra.

Uno degli strumenti armonici più interessanti usati dagli sciamani sono i vasi a doppia camera che fischiano, conosciuti come *Peruvian Whistling Vessels* (vasi fischianti peruviani, *N.d.T.*). Questi vasi sono stati scoperti in alcune tombe tra il Perù e il nord del Messico. Sono ancora usati dagli sciamani per indurre stati alterati di coscienza. Ogni vaso che fischia ha differenti picchi di intonazione. Quando sette vasi peruviani sono suonati in continuum si creano migliaia di suoni armonici.



Quando l'ascoltatore è immerso in questi armonici una cascata di eventi strutturali e fisiologici avvengono nel suo corpo. Studiando questi suoni dei vasi peruviani, i fisiologi del Franklyn Institute in Germania hanno riportato evidenti cambiamenti nel ritmo cardiaco, nella pressione sanguigna, nella respirazione e nel metabolismo basale. Si crede inoltre che i brevi intervalli tra gli armonici causino un cambiamento della distanza delle giunzioni sinaptiche neurali. Questo cambiamento si manifesta in un rilascio di endorfine, beta cannabinoidi e molecole di DMT nell'intervallo sinaptico.

Il compositore russo Alexander Scriabin nel secolo scorso credeva che suonare gli armonici avrebbe dato vita ad una nuova era e sarebbe servito ad unire il Cielo con la Terra. La sua ultima composizione, *Mysterium*, era stata suonata in India usando "campane eteriche" sospese alle nuvole che suonavano note molto alte come delle campane a vento. Scriabin visualizzò se stesso seduto a terra che ascoltava le voci armoniche dei Deva, o Spiriti Angelici che avrebbero condotto verso una nuova era di illuminazione.

Musicalmente gli armonici sono una serie di note che partono da una nota fondamentale e ascendono senza fine nel tono. La serie degli armonici ascende in tutti i numeri 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9... con 1:1 che è la nota fondamentale o primo tono. La relazione tra i numeri della serie di armonici forma la base degli *intervalli musicali pitagorici* e un infinito numero di altri intervalli. Per esempio l'intervallo successivo dopo la fondamentale è 1:2, un'ottava. L'intervallo successivo è 2:3, una quinta seguita da 3:4 che è l'intervallo di una quarta.

Lo Spettro Armonico Solare, i diapason osteofonici e i diapason degli Angeli sono tutti intonati sulla frequenza fondamentale di 8 cps. La ragione primaria per 8 cps è basata sulla Risonanza di Schumann. Nel 1957, W.O. Schumann calcolò la frequenza di risonanza della Terra nello spazio della ionosfera che dal suo nome venne chiamata Risonanza di Schumann. La Risonanza di Schumann consiste di naturali segnali magnetici che circolano e pulsano tra la

Terra e la ionosfera a circa 7,7/8 cps. La Risonanza di Schumann è ritenuta da molti essere “il battito del cuore” del pianeta Terra e una frequenza fondamentale del processo di guarigione.

La frequenza fondamentale di 8 cps fa inoltre sorgere interessanti speculazioni. Quando la Risonanza di Schumann fu scoperta, all’inizio era di 7,5 Hz, ed è cresciuta gradualmente. Molti ipotizzano che questo aumento nel segnale sia dovuto al cambio di coscienza. La fondamentale di 8 cps è progettata per sincronizzare la Risonanza di Schumann anche come supporto alla nostra trasformazione nei più alti stati di coscienza.

Un’altra ragione della scelta del numero 8 è che nell’antica arte della numerologia il numero 8 simbolizza l’integrazione del Cielo, il cerchio in alto, con la Terra, il cerchio in basso. Il punto che collega incrociando è il centro e rappresenta uno *still point* tra il Cielo e la Terra. Il numero 8 girato di lato rappresenta il segno dell’infinito, o un luogo di perfetto equilibrio tra le polarità.

La tabella successiva comincia con la fondamentale di 8 cps che viene poi raddoppiata in ottave fino a 4096 cps. I diapason sono illustrati con le ottave con cui risuonano.

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| 8 cps    | Tono fondamentale                          |
| 16 cps   |                                            |
| 32 cps   | Otto Tuner 32 <sup>TM</sup>                |
| 64 cps   | Otto Tuner 64 <sup>TM</sup>                |
| 128 cps  | Otto Tuner 128 <sup>TM</sup>               |
| 256 cps  | DO più basso dello Spettro Armonico Solare |
| 512 cps  | DO più alto dello Spettro Armonico Solare  |
| 1024 cps |                                            |
| 2048 cps |                                            |
| 4096 cps | Crystal Tuner <sup>TM</sup>                |

L’immagine della Scala di Giacobbe è spesso associata con la serie degli armonici e la loro ascensione. La Scala di Giacobbe comincia con la Terra e sale fino al Cielo. La Terra è una metafora del tono fondamentale e ogni passo della



scala rappresenta un armonico differente per salire al Cielo. Gli antichi studiosi di Kabbalah credevano che gli angeli vivessero nello spazio conosciuto come gli intervalli tra gli armonici ascendenti. Questi spazi di intervallo tra gli armonici erano conosciuti dagli antichi taoisti come “i misteriosi passaggi delle montagne che guidano nei regni angelici”.

Quando si suonano gli armonici dei diapason si crea un picco molto alto, simile ai suoni delle balene e dei delfini. L'interazione tra i diversi armonici dei diapason crea delle pulsazioni che massaggiano sonoramente l'ascoltatore, creando un ambiente di onde sonore. La qualità della pulsazione degli armonici superiori risuona nelle strutture ossee del cranio come la tastiera di un pianoforte. La risonanza scioglie le suture craniali e permette un aumento del movimento delle ossa creando una profonda risonanza interna nelle membrane craniali intradurali. Quando ascoltiamo gli armonici avviene nel nostro corpo una cascata di eventi strutturali e fisiologici. Le onde sonore si diffondono nel cervello provocando milioni di collegamenti neurali sinaptici per cercare una risonanza con le relazioni dei differenti intervalli degli armonici.

Quando ascoltiamo gli armonici è esperienza comune sperimentare un aumento del battito cardiaco. Questo succede per l'aumento del movimento craniale che influenza a sua volta direttamente i centri del metabolismo e del flusso sanguigno. In termini mistici il calore interiore è chiamato Fuoco della trasformazione, conosciuto come Tumo, Fuoco di Shiva o Fornace Alchemica. Si ritiene che il fuoco interiore abbia la proprietà di bruciare il nostro karma e di trasmutare la forma fisica in puro spirito. I santi dell'Himalaya sulle alte e fredde montagne sono vestiti solo con un perizoma. Il Tumo li scalda dal corpo che brucia il karma, sostiene il Dharma dell'universo e mescola la neve e il ghiaccio in pozze di acqua trasparente.

Ogni armonico ed ogni combinazione di armonici sono bande di frequenze. Queste bande di frequenze sono in risonanza con aree diverse della nostra mente, delle emozioni e dei corpi. Abbiamo bisogno di accedere a tutte le nostre risorse ad un livello vibrazionale. Se cancelliamo un raggio di frequenze, ciò può diventare evidente in molti modi nel nostro quotidiano. Può manifestarsi nella ripetizione di un modello comportamentale, come una malattia, una depressione od un generale senso di mancanza di benessere. Una stazione radio è un buon esempio degli effetti delle frequenze. Una stazione radio trasmette molte informazioni su una banda di frequenza. Se quella banda è compromessa l'informazione allora è danneggiata e non è disponibile.

### *I sintonizzatori degli Angeli (Angel Tuners™)*

I sintonizzatori degli Angeli consistono in tre diapason armonici intonati a 4121, 4096 e 4200 cps. Quando suoniamo questi diapason, il 4096 è tenuto nella mano destra e gli altri due nella mano sinistra. Il 4096 viene suonato battendolo contro gli altri due.



### *Il sintonizzatore dei Cristalli (Crystal Tuner™)*

Il sintonizzatore dei cristalli è il diapason 4096 cps ed è il principale nel set di diapason *Angel Tuners* di tre noni di ottava. Il sintonizzatore dei cristalli è intonato sulla nona ottava della serie armonica, che si dice apra le porte ai regni angelici, e su una nota fondamentale di 8 cps, che è il tono del cuore e del pianeta Terra. Quando si suona il *Crystal Tuner* battendolo contro la base di un cristallo di quarzo, porta il cristallo a vibrare.



### *Sintonizzare i Chakra*

Il sintonizzatore dei cristalli è un potente strumento per intonare i chakra. Un cristallo di quarzo che oscilla emette un pieno spettro di luce che è amplificato dall'impulso tra il *Crystal Tuner* ed il cristallo stesso. Quando la mente è focalizzata su una combinazione di colori che vengono usati per attivare una guarigione del chakra, questi sono canalizzati attraverso la punta del cristallo ad un'area che si vuole guarire. Di seguito come si procede.

Tieni il cristallo di quarzo nella mano destra o sinistra, tra il pollice e le altre dita. Punta il cristallo verso il, o i chakra, per attivarli. Per valutare i chakra sarebbe utile leggere il capitolo "Il suono e i cinque elementi" (pag. 33) . Tieni il *Crystal Tuner* dallo stelo con l'altra mano. Batti delicatamente una o più volte sulla parte finale grezza del cristallo (non sulla punta) con la parte più piatta del diapason.

### *La pulizia dei cristalli*

I cristalli di quarzo assorbono e trasmettono energia. Hanno bisogno di essere puliti di volta in volta in modo da funzionare alla loro massima capacità. Pulire un cristallo di quarzo con un *Crystal Tuner* è facile. Tieni il cristallo con la mano sinistra o destra tra il pollice e le dita. Tieni il *Crystal Tuner* per lo stelo con l'altra mano. Delicatamente batti sulla parte grezza del cristallo (non sulla cima) con la parte piatta del diapason per una o più volte. Il *Crystal Tuner* suonerà ed il cristallo tornerà alla vita.

Successivamente sposta la parte piatta del *Crystal Tuner* lungo il lato del cristallo dandogli dei colpetti. Muovi sempre il *Crystal Tuner* lentamente da dietro, o dal bordo ruvido, verso la punta. Muovi piano il diapason e quando passi la punta lascia il *Crystal Tuner* spazzare verso l'esterno e visualizza che ogni eccesso d'energia accumulato ritorni alla luce. Fai questo su ogni lato del cristallo, una o più volte. Lo stesso metodo funzionerà anche per pulire altre pietre come diamanti, smeraldi, ametiste, giade, onici, rubini ecc.

### *Pulire lo spazio*

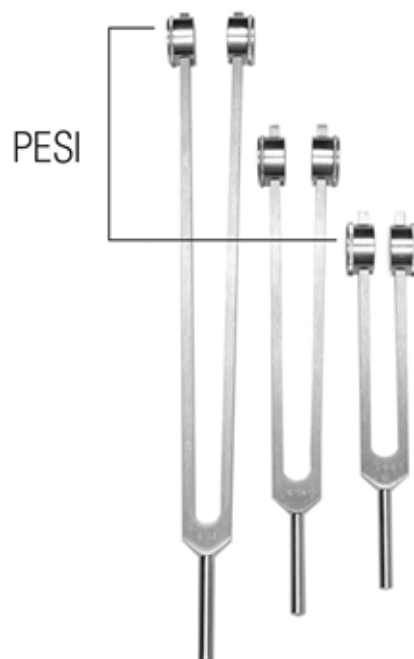
#### *IL FENG SHUI CON I DIAPASON*

La pulizia dello spazio consiste nel pulire le stanze dall'energia non richiesta che può condurre a ingombri, scarsi processi di pensiero, confusione o sensazioni di sentirsi sopraffatti, e tutto ciò che riduce la disponibilità dell'energia vitale. Si può pulire lo spazio con i diapason di qualsiasi stanza

della casa per equilibrare l'energia. Il *Crystal Tuner* può essere usato per le stanze dedicate alla guarigione, alla meditazione, per gli studi e, quando viaggi, per le camere d'albergo. Ogni spazio è adatto per essere pulito con un *Crystal Tuner*.

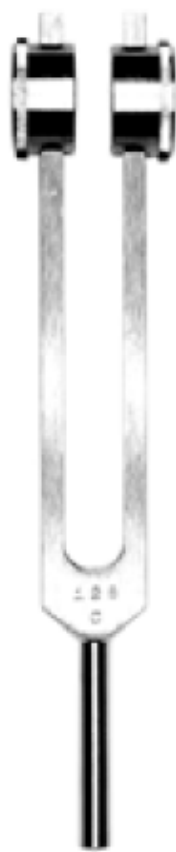
Tieni il cristallo di quarzo con una mano tra il pollice e le altre dita. Tieni il *Crystal Tuner* per lo stelo con l'altra mano. Delicatamente batti sulla parte ruvida finale (non sulla cima) con il lato piatto del *Tuner*, una o più volte. Il *Crystal Tuner* suonerà ed il cristallo tornerà in vita. Tieni le mani separate a circa 40 centimetri tra loro e raggiungi lo spazio che vuoi pulire con le mani. Lascia fluire l'energia tra il cristallo ed il *Crystal Tuner* e lasciala anche scorrere nello spazio. Senti l'energia muoversi nella stanza in onde di suono, come l'acqua che si muove per un ciottolo nello stagno. Immagina un ricettacolo come un cestino, o un buco riempito con luce bianca messo appena fuori dallo spazio che stai pulendo. Invia l'energia nel ricettacolo. Ripeti l'operazione nei differenti angoli della casa a seconda della necessità.

## I diapason osteofonici (Otto)



I diapason osteofonici sono specialmente progettati con dei pesi collocati sugli steli. I pesi creano una forte vibrazione che è trasferita attraverso lo stelo del diapason direttamente nel tessuto. La parola Otto è l'abbreviazione di osteofonico e significa: “che fa vibrare le ossa”. Si può sentire l'osso e il tessuto vibrare in risonanza con un diapason Otto quando lo stelo è appoggiato su un punto del corpo. Questi diapason possono essere inoltre usati come un diapason normale per creare un suono puro. I diapason osteofonici non possono essere battuti assieme per creare gli armonici. Funzionano meglio con un picco basso rispetto ai picchi medi o a quelli alti.

Ci sono tre diapason osteofonici: Otto 32, Otto 64 e Otto 128. I numeri indicano i cicli per secondo (Herz).



Il diapason 128 è il diapason principale della serie Otto, vibra una pulsazione di Quinta Perfetta e può essere posto sul corpo ed essere trasmesso direttamente nelle articolazioni, ossa, tessuti, punti di agopuntura e *trigger point* (punti dolenti, *N.d.T.*). L'Otto 128 è basato sulla differenza di tono di una Quinta Perfetta. Per esempio il DO è 256 cps e il SOL è 384 cps. La differenza si calcola sottraendo 256 a 384 che equivale a 128. Questo significa che quando si ascolta una Quinta Perfetta si sta sentendo un tono di 128 cps creato tra i diapason DO e SOL. Le dinamiche della Quinta Perfetta sono state discusse a fondo nei precedenti capitoli. Per suonare l'Otto 128 tieni lo stelo e batti il lato piatto dei pesi (altri autori consigliano di battere le punte, sotto i pesi, NdT) sulle ginocchia o sul palmo della mano.



Per imparare questa tecnica batti l'Otto 128 e premi il diapason su un'articolazione. Esegui il contatto con la base dello stelo e delicatamente premi fino a sentire che la vibrazione si sta trasferendo nel corpo. Sperimenta differenti pressioni, comincia leggero e gradatamente aumenta finché senti il massimo della vibrazione.

Il metodo per usare un diapason Otto 128 o Otto 64 su un punto specifico è:

1. Trova il punto esatto con qualunque metodo appropriato.
2. Posiziona l'indice sul punto.



3. Batti l'Otto 128 sul ginocchio o il palmo.



4. Porta l'Otto 128 verso l'indice e contemporaneamente fai scivolare via l'indice mentre porti la base del diapason sul punto.





In generale è sempre bene mettere il palmo della mano libera su un'altra parte del corpo.

La nostra ricerca suggerisce che usare l'Otto 128 due volte sia sufficiente. La ragione è che troppe vibrazioni sovrastimolano l'area, causando una diminuzione piuttosto che un innalzamento dell'ossido nitrico. Così in questo caso, meno è meglio.

Se hai una storia di osteoporosi o una frattura, non premere l'Otto 128 sulle ossa. Se senti qualche dolore premendo col diapason sull'osso, non continuare. Molti ortopedici portano un Otto 128 per testare le fratture ossee. La vibrazione del diapason fa vibrare l'osso. Se c'è una frattura la persona sentirà dolore. Non è come i raggi X, tuttavia dà un'indicazione molto forte. L'Otto 128 è un diapason molto versatile con diverse applicazioni. È ottimo per lavorare sulla mobilità articolare e la rigidità allo stesso tempo, come per il riequilibrio del sistema nervoso autonomo. In generale può essere applicato su ogni articolazione. La vibrazione avrà effetto sull'emissione di ossido nitrico sui tessuti nervosi e vascolari che portano a vasodilatazione, equilibrio nel sistema nervoso e aumento delle molecole di oppiacei. Il risultato è un aumento della circolazione e una diminuzione del dolore.

### *Riequilibrio generale*

#### *Riequilibrio del cuore*

Posiziona l'Otto 128 sullo sterno, al centro del petto. Senti la vibrazione e

immagina che il cuore si ammorbidisca. Questo punto stimola ossido nitrico e invia un'onda attraverso tutto il corpo. (Nota: non trattare quest'area in presenza di un pace maker).



### *Riequilibrio del terzo occhio*

Posiziona l'Otto 128 sul terzo occhio, lo spazio tra le sopracciglia. Chiudi gli occhi e senti la vibrazione muoversi nel cranio. Questo punto equilibra la base craniale e aumenta il movimento sfeno-occipitale.



### *Riequilibrio del sistema nervoso autonomo*

Posiziona l'Otto 128 sulla parte inferiore del sacro, alla base della colonna. Chiudi gli occhi e senti la vibrazione muoversi nel bacino. Questo punto equilibra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico tramite la stimolazione del ganglio impari di Walther.



### *Riequilibrio pelvico*

Posiziona l'Otto 128 sul lato destro e sinistro della spina iliaca superiore e ascolta le vibrazioni muoversi attraverso il bacino. Questo punto aiuta il rilascio del muscolo psoas permettendo al bacino di aprirsi e agli organi contenuti di rilassarsi.

### *Il punto della visione*

Posiziona l'Otto 128 sulla fontanella frontale e senti la vibrazione muoversi nel cranio. Questo punto stimola la ghiandola pineale e la visualizzazione.



### *Riequilibrio delle articolazioni*

L'Otto 128 può essere usato per rilassare i tessuti tesi attorno ogni articolazione. Per la sua abilità di produrre ossido nitrico, l'Otto 128 è raccomandato per alleggerire i sintomi dell'artrite. L'Otto 128 può essere collocato ovunque vicino all'articolazione e le vibrazioni viaggeranno attraverso l'articolazione stessa. Non c'è un punto specifico quando lavoriamo con le articolazioni, soltanto l'area dell'articolazione.



Usa l'indice per marcare il punto che vuoi trattare.



Batti l'Otto 128 e premilo sul punto.



Sposta la mano che puntava in qualsiasi altra parte del corpo che ti sembra appropriata.

*Otto 128 – I Punti e le sessioni di protocollo*

*IL PROTOCOLLO DI EQUILIBRIO DELLA STELLA A CINQUE PUNTE*



- (scapola/acromion). Poi colloca sulla spalla destra.
3. Colloca il diapason sull'anca superiore destra (cresta iliaca antero-superiore).
  4. Colloca il diapason sulla parte superiore della spalla destra (scapola/acromion).
  5. Colloca il diapason sull'anca superiore sinistra (cresta iliaca antero-superiore).

In generale visualizza la vibrazione che si muove come un'onda lungo le linee diagonali del modello della stella a cinque punte.

#### *PROTOCOLLO DELL'ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBLARE*

1. Colloca il diapason sul lato esterno dei due grandi muscoli del collo, dove s'incontrano dietro la testa (m. sternocleidomastoideo e trapezio, *N.d.T.*).
2. Colloca il diapason sul processo mastoideo dell'osso temporale.
3. Colloca il diapason sulla mandibola appena sotto l'articolazione temporo-mandibolare, o molto delicatamente direttamente sull'articolazione.

#### *Il diapason Otto 128 come aiuto in Agopuntura, Riflessologia e trigger point*

L'Otto 128 può stimolare, da un punto di vista sonoro, i punti d'agopuntura, i punti riflessi delle orecchie, delle mani e dei piedi, e/o i *trigger point*. L'uso dell'Otto 128 con questi punti richiede una conoscenza di agopuntura, riflessologia e *trigger point*. Tuttavia i punti principali si possono imparare e usare tramite i libri. Qui di seguito le mie raccomandazioni per libri che mostrano i punti che possono essere trattati con l'Otto 128:

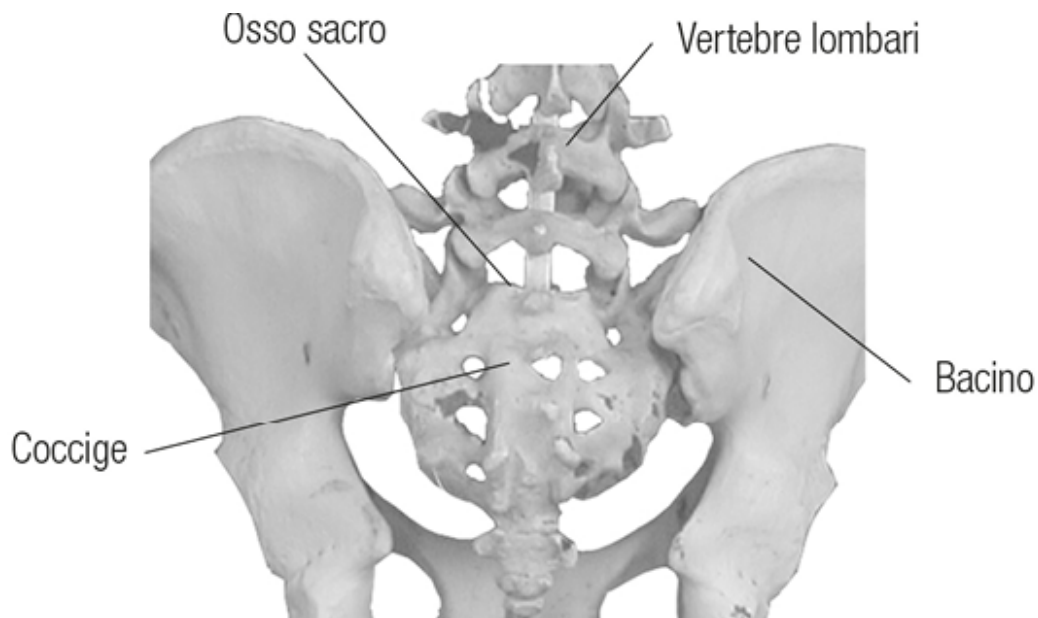
- Serizawa Katsuke: *Vital Points for Oriental Therapy*, Tsubo. San Francisco, CA, Japan Pub. Inc., 1976
- Beaulieu John: *Polarity Therapy Workbook*, Stone Ridge, NY, BioSonic Ent., 2016.

#### *L'Otto 64 - Riequilibrare il sistema nervoso autonomo*

L'Otto 64 è un diapason con i pesi e con 64 cicli per secondo. È intonato un'ottava sotto l'Otto 128 e produce un tono più basso che, come l'Otto 128, vibra il tono di una quinta perfetta. L'Otto 64 è specificamente ideato per far vibrare il sacro e riequilibrarlo col sistema nervoso autonomo. Anche l'Otto 128 può essere messo sul sacro, tuttavia l'Otto 64 crea una vibrazione più bassa

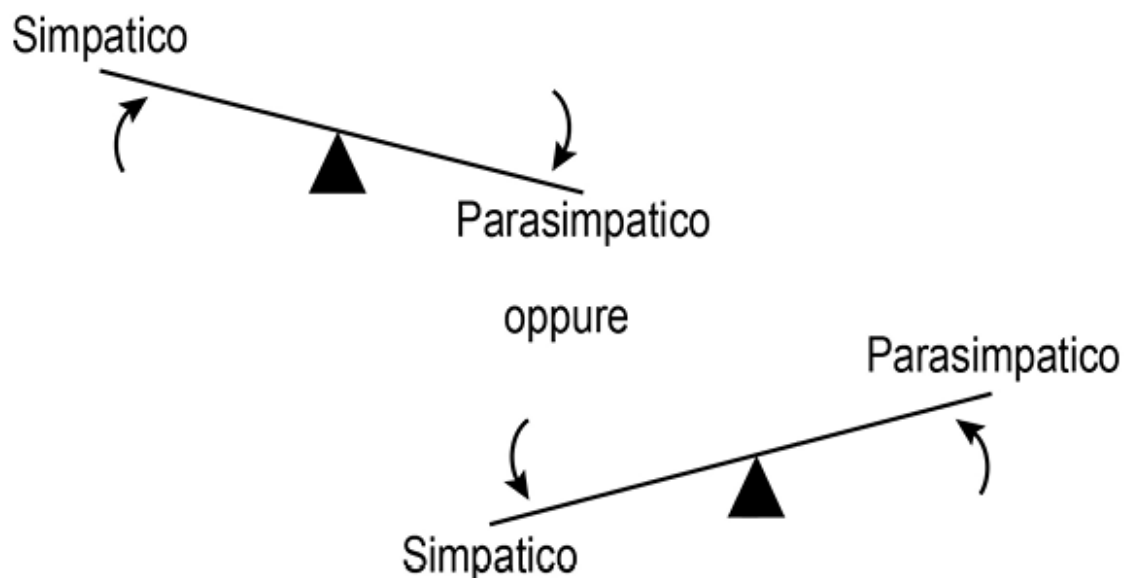
che provoca una risonanza più forte col sacro.

Il sacro raffigurato sotto è un osso triangolare localizzato tra le ossa iliache. Il piccolo osso alla base del sacro è il coccige.



Il sistema nervoso autonomo, assieme al sistema endocrino, controlla gli organi del corpo e regola complessivamente molte funzioni come il flusso sanguigno, la temperatura, il metabolismo basale, il tono muscolare e la nostra abilità di rilassarci e stare allerta e pronti all'azione. Il sistema nervoso autonomo è diviso in due parti, chiamate simpatico e parasimpatico. La relazione tra questi due aspetti è tuttavia complessa, per i nostri scopi possiamo vedere l'interconnessione in termini di interazione reciproca. Ciò significa che agiscono più o meno come un'altalena. Quando l'attività del sistema nervoso simpatico aumenta, l'attività del sistema nervoso parasimpatico diminuisce e viceversa. La reciproca interazione è organizzata da un centro nel cervello chiamato ipotalamo. Per la salute e il benessere è necessario uno scarico equilibrato tra il simpatico e il parasimpatico. Una perdita dell'equilibrio conduce a squilibri fisici, mentali ed emozionali. La natura di questi squilibri dipende da quale parte è la predominante.





Quando l'Otto 64 è collocato sul sacro, il sacro agisce come un risonatore, molto simile ad una tavola armonica di un pianoforte. Il sacro invia il tono di una quinta nelle strutture anatomiche circostanti, ai muscoli e ai nervi. L'operatore non deve premere l'Otto 64 in un punto preciso, perché una volta che il sacro è pronto al movimento agisce come un diapason per risonanza empatica.



Anatomicamente, la vibrazione del sacro stimola il ganglio impari che è situato dietro il coccige ed ha un effetto diretto sul sistema nervoso simpatico.

Quando si fa vibrare il sacro con un Otto 128 il sistema nervoso autonomo si resetta come un computer. Quando viene stimolato provoca il movimento ad altalena del sistema nervoso autonomo e il raggiungimento di un nuovo stato di equilibrio.

A causa di una vita stressante funzioniamo spesso tramite il sistema nervoso simpatico. Siamo nella risposta dello scappa o combatti, in allerta, sull'andare ed essere pronti a compiere i nostri obiettivi. In ultimo il sistema nervoso simpatico si attiva per proteggerci dal trauma. Anche se l'evento traumatico è passato, il sistema nervoso simpatico mantiene un pesante stato di allerta. Nel tempo questo stato di pesantezza può contribuire all'insorgenza di molti sintomi fisici e mentali, inclusa la mancanza di sonno e dolori nel corpo, depressione, disfunzioni sessuali e mestruali per le donne, e una varietà di malattie autoimmuni e infiammatorie.

Energeticamente l'Otto 64 consente al pavimento pelvico, al perineo, di rilassarsi. Il perineo è la localizzazione anatomica del chakra della Terra. In astrologia è associato al segno dello Scorpione. Lo Scorpione si nasconde sotto le rocce al buio. Noi tratteniamo nel perineo le emozioni e i nostri più profondi segreti, che sono tenuti in posizione dal chakra della Terra dove l'emozione primaria è la paura. Noi abbiamo paura di portarli alla luce. Quando cominciano ad emergere troppo velocemente, battiamo in ritirata e ne siamo feriti.

L'Otto 64 consente un delicato spostamento nel sistema nervoso parasimpatico, non sovraccaricando il sistema né causando una risposta del sistema simpatico che porta ad un'ulteriore contrazione. Quando il sistema nervoso cambia sul parasimpatico, aumenta il flusso sanguigno nella regione pelvica. Il risultato è un profondo rilassamento e un aumento della ricettività.

La parola "sacro" significa appunto osso sacro. Dai tempi antichi il sacro è stato considerato una fonte di potere all'interno della quale giace arrotolato un serpente che rappresenta la forza addormentata della Kundalini.



Quando il simpatico e il parasimpatico sono in equilibrio, la Kundalini naturalmente risale. Il dottor Stone disse nel suo libro *Mysterium Sacrum*:

Quando la forza addormentata viene fatta risalire al cervello da un'intensa concentrazione o devozione, il potere del serpente ascende sull'albero della vita, risveglia la forza latente nella ghiandola pineale e dispiega il modello della coscienza cosmica.<sup>[28](#)</sup>

### *L'Otto 32*

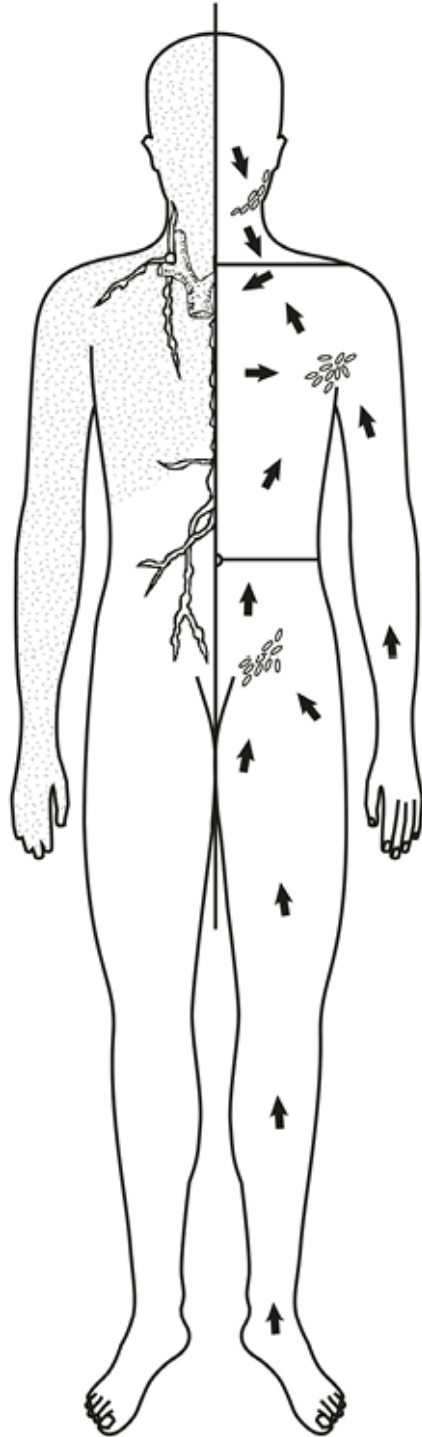
Il diapason Otto 32 è un lungo diapason che serve a stimolare ed equilibrare i nervi periferici, la corrente linfatica e la mobilità delle suture craniali. La tecnica per usare l'Otto 32 è batterlo a metà o verso la parte bassa vicino alla mano che lo impugna. Questo prepara il diapason a vibrare e puoi vedere i pesi e le punte che si muovono.



Successivamente porta l'Otto 32 sull'area del corpo che vuoi trattare con un movimento delicato, o tienilo appena staccato dalla pelle.

### *LA SESSIONE DEL LINFATICO*

Un drenaggio linfatico può essere eseguito ovunque sul corpo. Si fa fluire il movimento dell'acqua con l'Otto 32 nella direzione del flusso linfatico. Comincia tenendo l'Otto 32 appena sopra la pelle. Batti l'Otto 32 con la mano e muovilo nella direzione delle frecce mostrate sull'immagine. Ricorda di muoverlo verso il cuore. Il movimento dovrebbe essere lento e come un'onda che sormonta avanti e poi si ritira. Puoi eseguire una sessione linfatica su tutto il corpo o lavorare aree specifiche. Se senti che la linfa è stagnante, fredda o che si muove troppo lentamente, fermati e metti l'Otto 128 direttamente sull'area. Non premere troppo profondamente, fai vibrare appena i tessuti e stimola la linfa.



### *LA SESSIONE DELLE SUTURE CRANIALI*

La mobilità delle ossa del cranio è molto importante per la salute generale ed il benessere. Le suture craniali, che una volta si credevano fuse per la medicina tradizionale, secondo la medicina craniale osteopatica si mantengono in

movimento durante tutta la vita. Nonostante i movimenti siano micro-movimenti, possono essere effettuati da operatori esperti. Questi micro-movimenti hanno molto a che fare con l'intonazione umana. L'intero cranio può essere immaginato come un'antenna di cristallo dove ogni osso può liberamente muoversi in posizioni differenti per ricevere le frequenze. Quando il movimento delle ossa craniali è ridotto, per una tenuta delle suture, ne possono derivare diversi sintomi. Il fondatore dell'Osteopatia Craniale, il dottor William G. Sutherland, aveva creato un dispositivo fatto a casco che gli permetteva di restringere la mobilità di diverse ossa craniali. Riportò di avere sperimentato vari sintomi e dolori in diverse articolazioni, mal di testa, depressione e problemi digestivi.

Ho iniziato i miei studi di terapia craniale nel 1974 col dottor Arthur Lincoln Pauls, capo del *British School of Osteopathy*. Non ero convinto della teoria dietro alla pratica, finché ebbi un'esperienza con due miei pazienti al *Bellevue Psychiatric Hospital*.

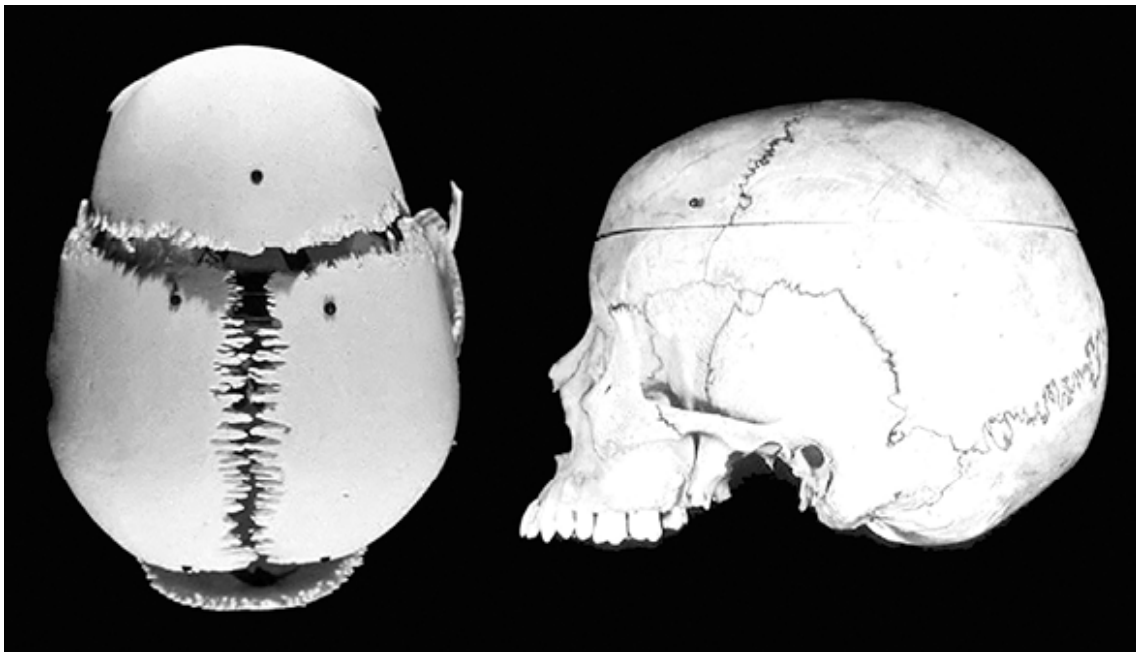
Quando lavoravo al Bellevue Psychiatric Hospital, due dei miei pazienti, Celia e Tommy, inventarono dei dispositivi per proteggere il loro cranio dalla ricezione di diverse frequenze. Erano fatti con fili di appendiabiti, pezzi di lattine e lamine di alluminio. Ogni giorno cercavano per strada nuovi pezzi di lamine o lattine per migliorare la loro protezione.

Ho passato diverso tempo per cercare di capire Celia e Tommy, che, a loro modo, erano due persone molto intelligenti. Tommy aveva una laurea in matematica e Celia aveva frequentato due anni la scuola d'arte. Vivevano a New York come gente di strada, facendo stranezze solo quando avevano bisogno di controllare se nell'ospedale c'era del cibo buono. Oltre a ciò erano capaci di difendersi. Chiesi loro perché indossassero quelle speciali protezioni per la testa. Tommy mi disse che un giorno aveva cominciato a sentire delle voci e non poteva mandarle via. Mi disse che erano entrambi sensibili a varie frequenze e che talvolta sentivano delle voci. Mi raccontò la sua teoria riguardo l'aumento delle onde radio e come la nostra testa fosse un ricevitore per quelle onde. Il suo copricapo lo aiutava a bloccare o ad attutire quelle voci e frequenze. Un giorno ho chiesto a Celia se poteva rimuovere un pezzo di latta dal copricapo protettivo. Si mostrò concorde ma solo per pochi attimi. Tolsi un piccolo pezzo di alluminio. Il suo viso cambiò drasticamente e lei cominciò a parlare velocemente in *gibberish* (nenie o cantilene senza apparente senso, in lingue sconosciute, *N.d.T.*). Tommy era sconvolto. Capiiva quello che lei stava dicendo e io rimisi immediatamente il pezzetto di alluminio al suo posto. Il viso di Celia si era rilassato e non ricordava quello che era appena successo. Quella sera cominciai a pensare alla mia esperienza con Celia. Il suo modo di parlare mi ricordava le esperienze d'ascolto dei Pentecostali nella mia giovinezza, che parlavano lingue sconosciute. Cominciai a chiedermi se Celia e Tommy non fossero intonati con simili voci. Forse quello che loro sentivano era reale. Forse le loro protezioni alla testa facevano realmente qualcosa. I miei pensieri per Celia e Tommy sembravano come esplorare un territorio dimenticato, al confine con la follia. A quei tempi non parlai di loro con i miei colleghi del Bellevue e mi tenni tutto dentro per paura di essere mal compreso. Altri tipi di "dispositivi per la testa" sono le corone reali fatte con pietre e metalli preziosi. Alcune persone pensavano che i re e le regine che indossavano queste corone fossero dotati di sangue divino e che fossero capaci di ricevere messaggi divini dagli spiriti. I metalli e le pietre preziose delle loro corone servivano come strumenti di amplificazione per ricevere la guida divina per

i loro regni. Mentre Tommy e Celia indossavano le loro corone per bloccare le frequenze all'esterno, i re e le regine indossavano le loro corone per ricevere i messaggi. Nel 1975 incontrai un osteopata inglese che mi spiegò che le ossa del cranio erano mobili. Mi disse che un ramo della medicina osteopatica, conosciuta come Osteopatia Craniale, era dedicato solo al cranio. Mi disse che il fondatore, il dottor William G. Sutherland, aveva inventato una protezione per la testa per provare la sua teoria sulla mobilità delle ossa craniali. Il dispositivo era fatto per essere applicato sul cranio con un sistema di viti che producevano una pressione sulle ossa. Attraverso esperimenti su se stesso provò che una restrizione della mobilità delle ossa craniali poteva procurare sintomi come mal di testa, dolori nel corpo, cambiamenti nei pensieri e nell'umore e una predisposizione a certe malattie.

Quando mi venne raccontata la storia del dottor Sutherland e del suo dispositivo craniale non potei fare a meno di ricordare le mie esperienze con Tommy e Celia. Più tardi imparai che il dottor Sutherland, verso la fine della sua carriera, fece degli interventi sulle onde di energia di "luce liquida" che passano nel cranio. Cominciai a credere che Tommy e Celia erano intuitivamente consapevoli di qualcosa che il dottor Sutherland aveva approfondito da una radicata prospettiva scientifica.

Per stimolare la mobilità delle suture batti l'Otto 32 e percorri adagio ogni sutura craniale. L'immagine seguente mostra le suture craniali. Un passaggio su ogni sutura è sufficiente. Non fare più di due passaggi per ogni seduta.



### *LA SESSIONE DEI NERVI PERIFERICI*

Il sistema nervoso periferico consiste di recettori sensoriali che sono attivati dal cambiamento del nostro ambiente interno ed esterno. Uno stimolo ad un recettore viene convertito in un segnale elettronico e trasmesso al sistema

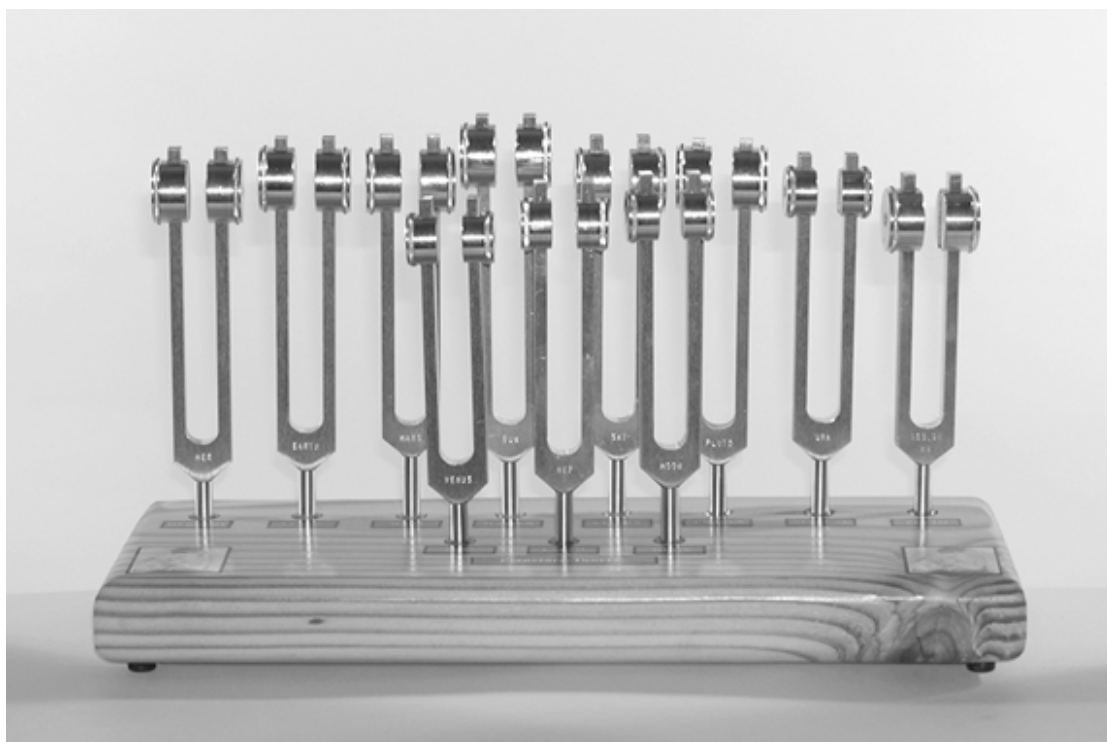
nervoso centrale e/o al sistema nervoso autonomo dove può avere un impatto su organi differenti, così come nel nostro modo di pensare. I nervi periferici non sono ben protetti e sono esposti agli attacchi delle tossine e di fattori meccanici. Battere il diapason Otto 32 e muoverlo delicatamente sopra la pelle stimolerà il sistema nervoso periferico e lo aiuterà a ripristinarsi.



## *Sogno anecoico*

Un grande animale si aggirava tra le ombre contorte senza un motivo e una destinazione conosciuta. Avvertivo la sua presenza solo attraverso una sensazione del corpo e camminavo attraverso gli spazi tra le ombre contorte mentre scoprivo uno stagno sospeso sulla mia testa. Mi chiedevo: "Come può l'acqua levitare"? Era successo mentre sentivo levarsi migliaia di voci e lo stagno si sollevava su un cuscino di un mormorio risonante. Ho cominciato a mormorare quel suono e mi sono scoperto trasportato nell'acqua dello stagno guardando in alto la luce del sole. L'acqua era come un cristallo chiaro e i raggi del sole venivano rifratti in centinaia di prismi diversi pieni di migliaia di colori. Ho gradualmente modificato il picco del mio mormorio per creare un suono differente tra me e gli altri. Il mio mormorio mandava onde di suono all'esterno verso le ombre contorte nelle acque chiare dello stagno che ribolliva in migliaia di colori. Ho mormorato onde su onde sonore finché un buco nel tessuto dei sogni si è aperto all'interno in un velo di colori spiraliformi. Ho cominciato a cercare l'animale che si aggirava cambiando il picco del mio mormorio per risuonare col suono dell'animale. È stato allora che ho cominciato a sentire un legame tra il gruppo che mormorava e l'animale, come se l'immagine sonora dell'animale stesse ritornando e avesse preso forma nella mia consapevolezza. Ho guardato in alto nello stagno e ho mormorato l'esatto suono dell'animale. L'acqua dello stagno è diventata agitata ed è ribollita in migliaia di bolle di profonda tristezza. Immediatamente sono piovute delle sensazioni di suoni multicolori. Ho pensato che lo stagno stesse cadendo e ho guardato in basso. Ho allora realizzato che le teste di tutte le persone che mormoravano erano inclinate all'indietro e che migliaia di goccioline di suoni colorati stavano cadendo nelle loro gole.

## I diapason dei Pianeti e la Musica delle Sfere



I diapason dei pianeti creano una risonanza tra noi e i pianeti. La fisica quantistica insegna che le particelle quantiche sono delle onde che viaggiano per un'ampia regione dello spazio. L'idea che qualcosa sia allo stesso tempo una forma confinata in una piccola regione dello spazio e simultaneamente un'onda che si sparge per una regione molto estesa dello spazio stesso è controintuitiva. Per questa ragione si tende ad identificare la forma e la distanza. Per esempio ci viene insegnato che un pianeta è un corpo celeste lontano milioni di chilometri. Questo è vero dalla prospettiva della forma, tuttavia dalla prospettiva di un'onda, la tonalità di un pianeta è disponibile proprio ora attraverso la risonanza. Una stazione radio o televisiva può essere lontana migliaia di chilometri e possiamo sintonizzarci senza pensare alla distanza o al bisogno di essere “nelle vicinanze”. In modo simile possiamo sintonizzarci su un pianeta senza dover essere “sul pianeta” stesso. La fisica quantistica definisce come “non località” la proprietà di sintonizzarsi sui fenomeni a distanza. Il termine si riferisce all'abilità di un'entità quantica, come un elettrone, di

influenzare un'altra particella quantica istantaneamente a qualsiasi distanza. Si suggerisce che l'azione delle particelle quantiche che sono in risonanza conservi una connessione così che le azioni dell'una influenzano sempre l'altra. La "non località" ha polverizzato i fondamenti della fisica, perché le azioni non devono avere una causa osservabile o uno spazio osservabile.

L'antico concetto greco di *sympatheia*, simpatia, dice che tutte le forme e i processi nell'universo sono in una relazione simpatetica di risonanza. Al filosofo stoico ellenico Posidonio (I sec. a.C.) è stata attribuita la dottrina della "simpatia cosmica" che conduce al concetto pitagorico di "Musica delle Sfere". I Pitagorici hanno assegnato alle stelle ed ai pianeti dei valori musicali, e lo hanno fatto con tutti gli aspetti della vita. Per secoli il concetto è stato ulteriormente sviluppato da Platone, Cicerone, Filone d'Alessandria e, agli inizi del Rinascimento, da Keplero. Johannes Keplero è vissuto dal 1571 al 1630. Era un matematico e mistico. Gli si attribuisce la scoperta che la Terra e i pianeti viaggiano intorno al Sole con un'orbita ellittica, che descrisse nelle tre leggi fondamentali del movimento orbitale. Keplero credeva che i pianeti producessero dei suoni mentre giravano attorno al Sole. Agli inizi teorizzò che questi suoni armoniosi si basavano sull'orecchio dell'armonia musicale occidentale. Dopo la scoperta delle orbite planetarie ellittiche credeva ancora che i pianeti producessero suoni, tuttavia giunse ad una diversa conclusione riguardo le armonie. Nel suo lavoro *The Harmony of the World* (L'armonia del mondo) Keplero dice: "I movimenti celesti non sono altro che una continua canzone a più voci che va percepita dall'intelletto, non dall'orecchio, una musica che, sebbene con tensioni discordanti, sincopate, cadenzate come sono, progredisce verso certe cadenze predefinite a sei voci e quindi imposta dei punti di riferimento nell'immenso flusso del tempo."<sup>29</sup>

I diapason dei pianeti riportano la visione di Keplero dei pianeti risonanti nel reame dell'intelletto e dell'ascolto umano. I suoni dei diapason dei pianeti sono basati su teorie e calcoli matematici di uno scienziato svizzero, Hans Cousto.<sup>30</sup> Allo scopo di arrivare al tono di un pianeta, Cousto prende il valore reciproco della durata di un periodo orbitale astronomico di un pianeta. È semplice, chiaro e accurato. Per esempio la Terra ha un periodo di rotazione di 24 ore, 56 minuti, e 4 secondi per un totale di 86.164 secondi. Il valore reciproco è la terminologia matematica nel dividerlo per 1. Il risultato di  $1/86.164$  è la frequenza di 0,00001160577.

Questa frequenza non è udibile, tuttavia il suono di un pianeta non dipende

da un tono normale udibile. I toni esistono sia che noi li sentiamo o meno. Una melodia può risuonare anche se non la si sta suonando e un compositore può sentire qualsiasi suono prima che sia suonato. L'udibilità e la non udibilità sono parte di una scala continua di suoni. L'ampiezza dell'ascolto umano è limitata da 16 cps a 20.000 cps. Le balene e i delfini possono sentire sia le onde acustiche che elettromagnetiche. I pipistrelli possono sentire in un raggio ultrasonico da 20.000 a 100.000 cps sopra le più alte frequenze udibili da un essere umano.

La "legge dell'ottava" viene usata per portare il suono dei pianeti ad un livello udibile di un diapason. Un'ottava è il raddoppiamento o il dimezzamento di un tono. Nella ricerca moderna si raddoppia o dimezza l'inudibile per rendere il tono ascoltabile. Recentemente gli scienziati hanno usato l'ottava per trasporre il suono di un pesce del mare profondo e dei pipistrelli da un suono ultrasonico in una gamma umanamente ascoltabile. Il sistema si usa anche per portare i suoni delle pulsar e delle stelle ad un livello udibile per meglio comprenderli. Quando la frequenza della Terra ha raggiunto le 24 ottave, ovvero quando viene raddoppiata 24 volte, diventa una frequenza udibile di 191,74 cps.

### *La sintonia dei pianeti*

| Corpo Celeste | Tempo di rotazione | Ottave udibili | Frequenza in cps | Tono approssimativo |
|---------------|--------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Terra         | 365,24 giorni      | 32             | 136,1            |                     |
| Sole          | un giorno solare   | 32             | 126,22           | Do #                |
| Luna          | 29 giorni 12 ore   | 30             | 210,42           | Sol #               |
| Mercurio      | 87,96 giorni       | 30             | 141,27           | Re                  |
| Venere        | 224,7 giorni       | 32             | 221,23           | La                  |
| Marte         | 688,98 giorni      | 33             | 144,72           | Re                  |
| Giove         | 11,86 anni         | 36             | 183,58           | Fa #                |
| Saturno       | 29,45 anni         | 36             | 147,85           | Re                  |
| Nettuno       | 164,78 anni        | 40             | 211,44           | La                  |
|               |                    |                |                  |                     |

|         |             |    |        |       |
|---------|-------------|----|--------|-------|
| Urano   | 84,01 anni  | 39 | 207,36 | Sol # |
| Plutone | 248,43 anni | 40 | 140,25 | Re    |

Ogni tono di un pianeta è un archetipo profondo nell'inconscio collettivo. Il suono di ogni diapason dei pianeti attiva l'archetipo del pianeta. Quando lo ascoltiamo le sue qualità vengono risvegliate dentro noi stessi e risuonano col pianeta. Per descrivere il processo Keplero ha detto: "...*verissimae Harmoniae archetype, qui intus est in Anima...*", "l'archetipo della più vera armonia che giace nella nostra anima".<sup>31</sup>

I pianeti hanno risuonato nello spazio cosmico per milioni di anni. Noi siamo immersi nelle loro vibrazioni e così i nostri geni come quelli di tutti gli esseri viventi sono intonati con i loro movimenti. La nostra mente inconscia li conosce così come sa respirare. Quando ci intoniamo su uno o più pianeti, i loro suoni inconsciamente influenzano i nostri comportamenti. Comprendere questi effetti, e come fare a renderli consci allo scopo di integrarli meglio, è la base dell'antica astrologia.

Si dice che gli astronomi caldei avessero registrato i movimenti delle stelle e dei pianeti per 490.000 anni! Beroso, un astronomo caldeo responsabile della nascita dell'astronomia greca, si era stabilito a Cos e insegnò lì fino a centosedici anni. Nel tardo I secolo a.C. Vitruvio, uno scrittore romano, scrisse di Beroso e dei Caldei: "Ci è consentito di sapere quale influenza abbiano i dodici segni, il Sole, la Luna e i cinque pianeti nel corso della vita umana, dall'astrologia e dai calcoli dei Caldei".<sup>32</sup> I Caldei nelle loro osservazioni non separavano se stessi dai corpi celesti. Sentivano i pianeti attraverso la *simpatheia*. Fino a giungere all'assioma ermetico "come sopra, così sotto" che incorpora la corrispondenza tra il macrocosmo e il microcosmo. Charles Muses ritiene che "il gioiello della Corona di Alessandria fosse la dottrina dell'interrelazione ordinata di tutte le cose, grazie al potere di ciò che poi venne definita *simpatheia*... tradurre questo pensiero di vasta portata nei nostri termini scientifico-analitici richiede il sofisticato concetto dei sistemi olistici governati principalmente dalle affinità (o dalle antipatie) generate dalle risonanze (o antirisonanze) in onde di un certo tipo, ad esempio le periodicità nello spazio-tempo".<sup>33</sup>

La visione del mondo al picco della civiltà caldea era molto differente rispetto alla nostra. Dire che fosse primitiva o superstiziosa è un grande errore. Invece di esprimersi nel calcolo dei numeri i Caldei scelsero il linguaggio del mito e

dei simboli. Quello che hanno lasciato è giunto a noi attraverso i simboli archetipici dell'astrologia. L'esperienza diretta di essere in contatto e sentire i pianeti, la sorgente di così tanta conoscenza, può essere risvegliata dai diapason dei pianeti.

Il concetto di diapason dei pianeti e della risonanza planetaria non è così straordinario alla luce della scoperta della frequenza delle onde geomagnetiche, conosciuta come "risonanza di Schumann."

La risonanza è una pulsazione magnetica tra la superficie della Terra e la ionosfera, che oscilla alla frequenza di 7,8 cicli al secondo. La stessa frequenza è correlata col modello delle onde alfa del cervello ed è associata agli stati di meditazione profonda. Potrebbe essere la frequenza di Gaia quella che viene raggiunta negli stati alterati di coscienza durante i rituali sciamanici. Intonandoci con questa frequenza diveniamo uno con la Terra.

Ascoltare un diapason dei pianeti, o metterlo sul corpo, è come essere il pianeta stesso. Con i diapason planetari entriamo nel campo di risonanza del pianeta e siamo in grado di intonarci sulle sue qualità. Lo schema seguente ci indica le qualità di base di ogni pianeta. Dovrebbe essere usato assieme all'intonazione con gli esercizi dei pianeti.

### *LE QUALITÀ DEI PIANETI*

|                |                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------|
| <b>Terra</b>   | stabilità e radicamento                            |
| <b>Sole</b>    | luce, calore, gioia e illuminazione                |
| <b>Luna</b>    | amore, sensibilità, creatività, femminilità, anima |
| <b>Venere</b>  | bellezza, amore, sessualità, armonia               |
| <b>Marte</b>   | forza, energia, libertà, umorismo                  |
| <b>Giove</b>   | crescita, successo, giustizia, spiritualità        |
| <b>Saturno</b> | focalizzazione, confini                            |
| <b>Nettuno</b> | immaginazione, amore spirituale, segreti           |
| <b>Urano</b>   | spontaneità, indipendenza, originalità             |
| <b>Plutone</b> | potere, cambiamento, crisi                         |

### *Sintonizzarsi con gli esercizi dei Pianeti*

Scegli il pianeta col quale vuoi sintonizzarti. Siedi tranquillamente in un luogo protetto e richiama il pianeta. Richiamarlo significa chiedere al pianeta di risuonare con te ed è un modo per sintonizzarsi nell'onda delle sue qualità.

Il momento in cui la mente riconosce il pianeta nel richiamarlo è come girare la manopola di una radio per una stazione specifica. A questo punto, sia che tu ne sia consapevole o meno, stai ricevendo il pianeta. Prendi il diapason che risuona col pianeta e suonalo. Avvicinalo all'orecchio sinistro e mormora il suono. Battilo ancora, avvicinalo all'orecchio destro e mormora il suono. Riponi il diapason, chiudi gli occhi e mormora il suono del pianeta. Se non sei sicuro di essere intonato batti il diapason e avvicinalo alle orecchie. Lascia che il tuo mormorio diventi leggero finché il suono non venga interiorizzato come un “pensiero di suono” che risuona dentro di te.

# Diario

C'è una comunicazione specifica che stai ricevendo dal pianeta?

Diventa consapevole dei tuoi pensieri all'interno della risonanza del pianeta.

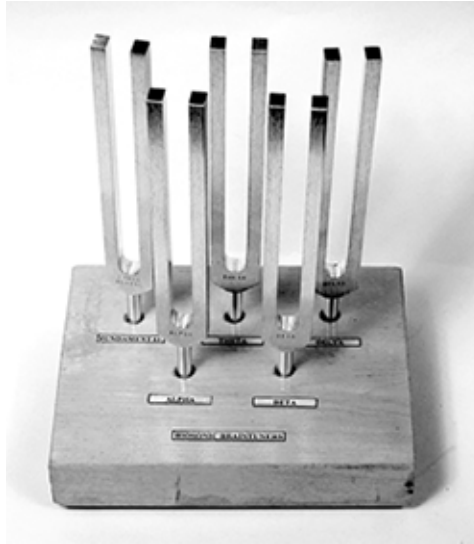
Diventa consapevole delle tue emozioni all'interno della risonanza del pianeta.

Diventa consapevole di ogni cambiamento nel corpo.

*Ulteriori osservazioni*

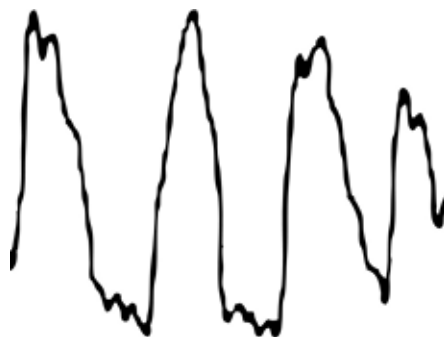


# Sintonizzare il cervello



I sintonizzatori cerebrali (*Brain Tuning*) sono dei diapason che utilizzano il suono per segnalare al cervello di spostarsi in differenti stati di coscienza, chiamati Delta, Theta, Alpha e Beta. Ogni stato di coscienza è basato su una frequenza d'onda misurata dalla tecnologia elettroencefalografica (EEG). La ricerca mostra che durante il periodo delle 24 ore noi ci spostiamo naturalmente dentro e fuori da questi stati di coscienza. Per esempio se la tua frequenza Alpha si manifesta ad un elevato grado di ampiezza sei in uno stato Alpha. I cicli delle onde Theta, Delta e Beta sono altresì presenti, ad un'ampiezza più bassa.

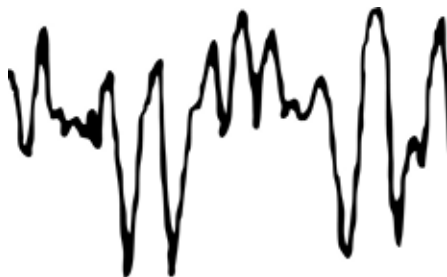
## *Delta*



La frequenza Delta è da 1 a 3 cps e appare così sulla macchina EEG. La

frequenza Delta è associata col sonno profondo. Il grande yogi Pantanjali disse che la qualità del sonno profondo è un'onda di pensiero sul nulla. Durante la frequenza Delta ci riconnettiamo con la nostra sorgente, il Campo dell'Energia Universale, che provvede a riparare e rivitalizzare l'energia del corpo e della mente.

### *Theta*



La frequenza Theta è da 4 cps a 6 cps e appare come questa sulla macchina EEG. Theta è conosciuta come uno stato crepuscolare ed è spesso associata con le esperienze mistiche. È lo stato in cui siamo prima di entrare nel sonno profondo. Lo troviamo anche quando ci svegliamo da un sonno profondo e andiamo verso uno stato di coscienza presente. La coscienza Theta è associata ai sogni ad occhi aperti pieni di percezioni di vivida immaginazione e ascolto. Nella coscienza Theta diveniamo ricettivi alle informazioni della nostra mente superconscia e siamo più in grado di ascoltare la voce del guaritore interiore.

Theta è anche associata con l'accesso alla memoria e all'apprendimento. Mentre siamo nella coscienza Theta possiamo accedere meglio alle nostre risorse inconsce e a più memorie. È la porta dell'apprendimento, perché il materiale che stiamo studiando può venire impresso nella nostra mente inconscia e quindi possiamo accedervi con la coscienza Theta. Spesso quando sappiamo o abbiamo una forte intuizione ci siamo spostati nella coscienza Theta e abbiamo avuto accesso a memorie importanti, o ad apprendimenti necessari in quella circostanza.

### *Alpha*



La frequenza Alpha è da 7 a 12 cps e appare così sulla macchina EEG.

La coscienza Alpha è associata all'essere rilassati e centrati durante l'attività. Nello sport la coscienza Alpha è definita "la Zona", uno stato nel quale un atleta esprime la sua massima capacità. La coscienza Alpha consente un processo di informazioni ad alto livello e per questa ragione è associata con l'aumento dell'apprendimento. L'atleta può vedere l'intero campo di gioco, capire cosa si richiede e "sapere" esattamente cosa fare. La persona media entra nella coscienza Alpha durante la soluzioni di problemi che chiedono di rallentare e trovare delle soluzioni creative.

Per questo motivo la coscienza Alpha è associata al pensare fuori dagli schemi. Come in Theta, ha una qualità simile al sogno, tuttavia il sogno Alpha è associato allo stato di veglia ed ai requisiti della vita quotidiana. Quando siamo in Alpha possiamo visualizzare la nostra giornata e pianificare le nostre azioni. Possiamo essere introspettivi, creativi e vedere soluzioni che non sono disponibili in altri stati. Molti artisti e scienziati raccontano di scoprire risposte o soluzioni ai problemi prima di addormentarsi. La loro mente vigile sta ancora lavorando e la loro coscienza è in espansione oltre i normali obiettivi. Improvvisamente vedono qualcosa di diverso ed appare la soluzione.

*Beta*



La frequenza Beta è dai 13 ai 20 cps e appare così sulla macchina EEG.

La coscienza Beta è associata allo stato di allerta ed al picco della concentrazione. Mentre siamo in Beta ci concentriamo e portiamo a termine le cose che facciamo. La nostra mente si muove veloce e il corpo la segue. Vediamo un compito e immediatamente lo eseguiamo. Il livello d'energia è alto e siamo motivati. A causa dell'elevata coscienza sappiamo come svolgerlo. Il mantra per la coscienza Beta è “vai, vai, vai” e “fa', fa', fa'”. Tuttavia quando la coscienza Beta diviene dominante è associata con i disordini da stress, inclusa la personalità di tipo A che conduce all'esaurimento. La coscienza Beta è necessaria per portare a termine un compito, tuttavia deve essere equilibrata da Alpha, Theta e Delta. Finire di fare le cose richiede la visione di Alpha, le risorse profonde di Theta ed il buon sonno notturno di Delta.

Quando i diapason *Brain Tuner* sono suonati simultaneamente, uno all'orecchio sinistro e l'altro all'orecchio destro, gli emisferi destro e sinistro del cervello si coordinano per integrare i due suoni con la differenza di tono tra i due. Questa differenza di tono è chiamata battito binaurale. È il battito binaurale che sincronizza il cervello con lo stato di coscienza desiderato. Per esempio la frequenza Theta viene prodotta dal suono del fondamentale *Brain Tuner*, che è il 256 cps, in un orecchio, e dal diapason Delta, che è 261 cps, nell'altro orecchio. La differenza di tono tra loro, 261-256, è un battito binaurale di 5 cps che è la frequenza media di Theta.

I ricercatori ritengono che la sensazione del battito binaurale origini nel nucleo olivare superiore che si trova nel tronco encefalico. Questa è un'area del cervello che ci aiuta ad individuare la sorgente dei suoni nelle tre dimensioni. Quando ascoltiamo il battito binaurale dei diapason, il nucleo olivare superiore cerca di integrare il suono attraverso un meccanismo che i ricercatori chiamano “risposta conseguente alla frequenza”. *Il risultato è che l'impulso di tutto l'encefalo si muove verso il battito binaurale dei diapason. Questo processo viene anche chiamato sincronizzazione.*

Funzionare ad un alto livello di benessere richiede di spostarci dentro e fuori gli stati Delta, Theta, Alpha e Beta nel periodo delle 24 ore. Possiamo visualizzare un'automobile che cambia le differenti marce per assecondare le esigenze della strada. Ogni marcia ha scopi diversi, come ad esempio uno scatto veloce, una velocità di crociera, salire le colline e rallentare. In modo simile abbiamo bisogno di cambiare dentro e fuori i differenti stati di coscienza al fine di rispondere alle sfide della vita.

## *Cambiare coscienza*

Il processo di cambiamento tra Delta, Theta, Alpha e Beta comincia con l'identificare i comportamenti del nostro attuale stato di coscienza. Per identificare questi comportamenti osserva e annota le tue azioni e poi associale con i comportamenti relativi ai differenti stati di coscienza. Per esempio puoi fare un progetto e contemporaneamente pianificare il tuo prossimo giorno di attività, che indicherebbe uno stato Beta.

Poi sintonizzati con quello che senti essere il tuo attuale stato di coscienza. Durante questo processo è importante associare i comportamenti con la tua percezione, per molte ragioni. La prima è che ciò che senti non è intellettuale. Dopo alcune volte che ci lavori sarai in grado di identificare il tuo stato di coscienza senza pensare ai comportamenti. La seconda è che ciò che senti è una porta per percepire l'impulso del tuo stato di coscienza. Il suono dei diapason interagisce per creare un battito binaurale che risuona con l'impulso di Delta, Theta, Alpha e Beta. Col tempo puoi imparare dal battito binaurale dei diapason e spostare gli stati di coscienza senza bisogno dei diapason.

Ciò che provi è una sensazione globale che emerge dal corpo. Per sintonizzartici fai un profondo respiro e percepisci una sensazione in tutto il corpo. All'inizio può sembrare una qualità del corpo che senti come pesantezza, incollamento, eccitazione, leggerezza, fluttuazione, lassità, scioltezza, restringimento. Quando qualcuno dice "mi sento teso" o "mi sento una piuma", si sta sintonizzando nella sua percezione e sta permettendo l'arrivo delle parole per descriverlo. La sensazione provata è la consapevolezza della coscienza del corpo anziché dell'intelletto. Il passo successivo coinvolge l'intonarsi ad essa. Per esempio potremmo avere una sensazione di tensione. Per amplificare ciò che senti fai un pugno stretto con una mano finché la tensione corrisponde alla tua sensazione. Poi sintonizzati nel ritmo della tensione che può essere come un leggero scuotimento o una qualità di movimento che sottolinea la tensione stessa. Questo condurrà ad un senso del ritmo del nostro stato di coscienza nell'intero corpo. In generale la gamma del ritmo va da lento a veloce, essendo Delta un ritmo lento e Beta un ritmo veloce.

Quando hai identificato il comportamento e ti sei sintonizzato nella sensazione provata e nel ritmo della tua attuale condizione, seleziona i diapason che risuonano con quello stato. Per esempio, se hai identificato che sei in uno stato Alpha seleziona il diapason *Brain Tuner* fondamentale e il diapason *Brain Tuner* Alpha. Battili sul ginocchio e portane uno ad ogni orecchio. Concediti di unirti col battito binaurale creato dai diapason e associalo simultaneamente

alle qualità del tuo attuale stato di coscienza.

Poi chiediti se il tuo attuale stato di coscienza è appropriato per te e la tua vita adesso. Se la risposta è sì, allora il processo è terminato. Se invece è no, allora lo devi cambiare. Comincia con l'identificare lo stato di coscienza che desideri. È meglio focalizzarsi su uno stato di coscienza che sia o più alto di uno o più basso di uno rispetto a dove sei. Per esempio se sei in Beta è meglio focalizzarsi su Alpha. Se sei in Alpha è meglio focalizzarsi sia su Beta che su Theta. Scegli il diapason *Brain Tuner* che è associato con lo stato di coscienza che desideri. Per esempio se vuoi cambiare da Alpha a Theta scegli il diapason fondamentale e il diapason Theta. Visualizza lo stato che vuoi modificare e contemporaneamente richiama la sensazione provata ed il ritmo di quello stato. Batti il diapason fondamentale e il Theta e portali alle orecchie. Permettiti di unirti col battito binaurale creato dai diapason.

### *Esercizi con i Brain Tuner*

Il fine nell'uso dei *Brain Tuner* è di addestrare il nostro sistema nervoso nel riconoscere e cambiare i diversi stati di coscienza. Più il nostro sistema uditivo e nervoso diventa familiare col battito binaurale associato con ogni stato di coscienza, più sarà facile cambiare da uno stato all'altro. Lo scopo di questo esercizio è di esercitare la mente ed il sistema nervoso a riconoscere e modificare lo stato di coscienza.

1. Trova un luogo sicuro e tranquillo e prepara i tuoi diapason *Brain Tuner*.
2. Comincia l'esercizio con Beta. Tieni il diapason fondamentale nella mano sinistra e il diapason Beta nella mano destra. Visualizza una sensazione di coscienza Beta e di' a te stesso: "Sono preparato e pronto per cambiare e imparare da Beta."
3. Fai un respiro profondo, batti sul ginocchio i diapason *Brain Tuner* e portali alle orecchie. Medita sul battito binaurale Beta e lascia che il corpo si unisca col suono.
4. Posa i diapason e chiudi gli occhi. Richiama il battito binaurale Beta e trova uno spazio nel corpo, come un'ancora, dove la sensazione sperimentata di Beta può essere localizzata. Tocca questo punto e di' la parola "Beta".
5. Prenditi un momento e apri gli occhi. Torna indietro al punto 2 e ripeti il processo con Alpha, Theta e Delta.
6. Da Delta lavora di nuovo nello stato di coscienza di cui hai bisogno per continuare la giornata. Per esempio se fai l'esercizio con i *Brain Tuner* prima

di andare a letto potresti finire con Theta. Se fai l'esercizio di pomeriggio potresti finire con Alpha e Beta.

## Parte III

### *Riflessioni sul suono*



# Riportare le Muse

Lo studio e la pratica delle arti sviluppa in noi stessi un'abilità per le sottigliezze del suono, del colore, del movimento, del tocco, del gusto e del ritmo. L'abilità artistica rende la vita degna di essere vissuta. La disposizione visiva e spaziale del cibo è importante come il gusto, per i giapponesi. La fluidità e il movimento dell'arte marziale Tai Chi Chuan è di gran lunga più importante dell'imparare come sconfiggere l'avversario. Un massaggio con un senso di fluidità e ritmo diventa uno speciale "lavoro ad arte." Senza queste qualità il massaggio è un evento meccanico programmato. Un dottore, col tempismo e la risonanza nella sua voce, porta al capezzale un senso di guarigione.

Un senso della personale abilità artistica crea le fondamenta necessarie per uno scienziato nel fare il suo lavoro. Albert Einstein ha scoperto la teoria della relatività mentre suonava il violino. Mentre faceva musica veniva trasportato nelle comprensioni creative dell'universo che ha trasformato in numeri. Portava il suo violino ovunque andasse. Gli scienziati senza un senso di abilità artistica sono dei tecnici che sanno che qualcosa succederà se premono un bottone. Per loro non è importante come lo premono, né il processo dell'essere presenti nel premerlo, né la loro relazione al loro ambiente mentre lo premono.

Il nutrimento delle qualità artistiche è importante anche nell'atletica. Amy Alcott dell'associazione professionale femminile del Golf, si riferisce a se stessa come ad un'artista, quando gioca a golf. Parla del suo allenamento nella musica e nella pittura come preparazione necessaria per apprezzare le sottigliezze delle scelte fatte durante una partita di golf. Per lei giocare a golf è come dipingere un quadro. Le muse sono ovunque e sempre con noi. In ogni istante possono sussurrare nelle nostre orecchie.

*L'energia è  
ascoltata come suono  
sentita come movimento  
vista come colore  
assaggiata come sapore  
annusata come odore  
Ascolta...*

## *Preludio*

L'energia ci tira, ci gira e ci trasporta attraverso le correnti e i canali. Le immagini appaiono e scompaiono, le sensazioni sorgono e cadono come brezze e venti forti. Siamo sciolti in un oceano interiore; non c'è ritorno. Possiamo navigare con le nostre orecchie interiori, ascoltare oltre noi stessi, quindi cambiare e modificare la nostra direzione. Ascoltiamo le frequenze che viaggiano. La frequenza ci si disegna addosso. Siamo come delfini che nuotano in un'Atlantide sommersa. Stiamo cantando intonazioni crescenti sott'acqua che risuonano per trovare la nostra strada. Quando le nostre intonazioni sono corrette, noi risuoniamo e vibriamo subito come diapason. Diventiamo le frequenze che viaggiano. Non può esserci errore. Siamo a casa.

# Risonanza

*“Non significa nulla se non è swing.”*

– Duke Ellington

Risonanza deriva dal verbo latino *resonare* che significa “ritorno al suono”. Significa suonare e risonare come un eco. Normalmente pensiamo alla risonanza in termini di oggetti che, quando vengono colpiti, continuano a suonare o risonare il suono originale. Un altro tipo di risonanza viene chiamata risonanza empatica. Quando colpiamo un diapason, un diapason dello stesso tono comincerà a vibrare come l'altro. Si può immaginare la risonanza come una fusione creata quando l'energia si muove avanti e indietro tra due o più corpi.

L'opposto della risonanza è la dissonanza. La dissonanza avviene quando l'energia si muove avanti e indietro tra due o più corpi senza la fusione in una pulsazione unificata. Le pulsazioni battono una contro l'altra. La risoluzione avviene quando la dissonanza diventa risonanza. Le nostre sensazioni personali di dissonanza, risoluzione e risonanza nelle nostre vite quotidiane servono come guide sonore. È fondamentale, per la qualità della vita, imparare ad ascoltare, differenziare e apprezzare queste sensazioni.

Quando incontriamo una persona speciale, o facciamo qualcosa correttamente, sperimentiamo la risonanza. Più è duratura e profonda la risonanza, più diventiamo estatici. Il nostro linguaggio è pieno di parole che suonano col sapore della risonanza. “Essere in sintonia” o “essere sulla stessa lunghezza d'onda” descrivono esperienze di risonanza. Essere in connessione, essere a proprio agio<sup>34</sup> o semplicemente “wow”, sono altri esempi. Quando qualcosa ci va bene diciamo che “ha fatto clic”.

*Immagina che l'intero universo – ogni cosa che conosciamo, incluse le automobili, gli aerei, le case, i palazzi, i laghi, gli oceani, i continenti, le nostre ossa, la carne e i nervi – sia una fontana di immagini di sogno generate e sostenute da un suono sommerso. Poi immagina che ogni cosa che facciamo e pensiamo, buona o cattiva, morale o immorale, sia un tentativo di scoprire e di unirsi al suono. Il nostro fine è di ritornare alla sorgente della fontana. Possiamo identificarci con l'oggetto di valore, ad esempio un uomo o una donna, un'automobile ecc., tuttavia la reale attrazione è la risonanza che sperimentiamo quando siamo in presenza di quella*

*persona o di quella cosa. L'esperienza ci fa vibrare come un diapason e diventa come una boa sonora che conferma il nostro viaggio interiore.*

Da bambini la nostra giocosità ci conduce da un'esperienza risonante ad un'altra. Altalene, danze, aquiloni che colgono il vento al momento giusto, catturare o colpire una palla, andare in bicicletta, saltare una roccia, abbracciare una bambola o un peluche, sono tutte parti del mondo magico di un bambino. I bambini imparano presto il valore dello spingersi avanti o inclinarsi indietro sull'altalena. Provano ancora e ancora finché sentono la "giusta sensazione" dell'altalena. È il momento in cui la spinta si armonizza esattamente col naturale ritmo dell'altalena. Non hanno bisogno di lezioni o di ragioni intellettuali. Il loro senso di risonanza, che in qualche modo conoscono, diventa sia la loro guida che il loro obiettivo.

*Immaginati come un essere eterico galleggiante nelle correnti di luce fluttuanti. Un giorno cominci a sentire dei suoni speciali. Ci sono due suoni e stanno cominciando ad unirsi. La luce del tuo corpo comincia a pulsare. Nell'arrenderti ai suoni entri in uno stato statico di risonanza.*

Quando arriviamo nei nostri nuovi corpi, cerchiamo subito la risonanza. Un bambino si lega a sua madre e a suo padre. Guardare un neonato con sua madre è un'esperienza magnifica. I loro corpi sono come diapason che vibrano all'unisono. Ricordo la sensazione indescrivibile della nascita di mio figlio. Sono nella sala parto che mi arrendo al ritmo del lavoro. Spinta dopo spinta respiro all'unisono con mia moglie, mentre mio figlio pulsa cercando la sua strada nel mondo.

Nella nuova fisica quantistica la materia è percepita come particelle in risonanza. Le particelle si creano quando gli elettroni e i protoni accelerano avvicinandosi alla velocità della luce. Le collisioni creano un'esplosione di energia nella quale le particelle prendono forma. L'energia della collisione continua a risuonare o a rispondere dentro di loro, come una campana che è battuta e continua a suonare.

Nell'universo della fisica delle particelle, la materia è simultaneamente una particella e un'onda. Poiché è un'onda, ogni particella è anche una specifica frequenza o vibrazione. Tuttavia nel mondo subatomico, il modo in cui qualcosa vibra determina quello che è. Ricordiamo che non tutte le collisioni creano una particella; solo la collisione che risuona crea una particella. I fisici che esplorano il mondo subatomico delle particelle definiscono ciò che fanno "caccia alla risonanza".

Il fisico Werner Heisenberg prese a prestito due parole da Aristotele, potenza

e realtà, per descrivere la sua esperienza nella realtà quantistica. Il mondo “non osservato” era un potenziale. Per Heisenberg l’onda quantica era una figura del potenziale della realtà non esaminata. Le onde quantiche non sono esistenza o realtà, ma le tendenze verso la direzione dell’esistenza. La somiglianza tra l’esperienza musicale e la realtà subatomica è molto forte. I fisici sembrano basarsi prevalentemente sui numeri e gli strumenti “per vedere” e mappare le risonanze. Un artista si basa sui suoi sensi e l’intuizione.

La comunicazione è una risonanza tra due o più persone. La risonanza cognitiva si verifica quando qualcuno parla di un’idea o un concetto coi quali siamo in accordo. I politici in genere parlano sempre per incrementare la possibilità di avere una risonanza cognitiva con i loro potenziali elettori. Emotivamente, parliamo di risonanza affettiva. È la fonte di termini come simpatia, antipatia, empatia, telepatia ed apatia. Quando raccogliamo stati emotivi e sensazioni dalle altre persone diciamo che siamo empatici. La persona con i suoi sentimenti è come un diapason che scatena simili sensazioni in un’altra persona. Se l’altra persona è opposta a quei sentimenti resiste e diventa dissonante o senza risonanza. Questa è l’antipatia. L’empatia è uno stato di unione con i sentimenti di un’altra persona. Concediamo a noi stessi di risonare col campo vibrazionale dell’altro finché noi siamo l’altro.

L’ideale è rimanere consci di noi stessi durante la risposta empatica. L’empatia consapevole è il fondamento delle arti di guarigione ed è la chiave di comprensione dell’esperienza di un’altra persona. Quando siamo empatici la distanza, come noi la conosciamo, cessa di esistere. Siamo entrambi nello stesso campo di risonanza. È quindi possibile sentire l’altro a grandi distanze. Questa è una risposta telepatica, o una risposta di sensazioni a distanza. L’apatia significa non provare sensazioni. Quando siamo apatici non c’è risonanza.

La risposta di risonanza sul livello spirituale si chiama comunione. Nonostante i professionisti della salute siano allenati con i loro clienti a focalizzarsi sui processi mentali, emozionali o fisici, spesso riportano una speciale comunione con i loro pazienti. I guaritori di fede oltrepassano questi livelli e si focalizzano solo sul piano spirituale. Posano le loro mani sul corpo e consentono a loro stessi di risonare empaticamente dove lo spirito li guida. L’interazione che risulta tra la persona ed il guaritore diviene una comunicazione divina. Una risonanza nel “ritornare al suono” crea una risposta di guarigione. In tal senso, indipendentemente dall’allenamento accademico o dalla comprensione analitica, dobbiamo diventare tutti guaritori di fede, affinché i nostri approfondimenti e studi siano efficaci.

Ricordo una storia raccontata da Elisabeth Kübler-Ross. Era responsabile di un training di psichiatri per accompagnare le persone alla morte. I giovani medici sapevano molte cose riguardo la psicodinamica del morire, così come delle condizioni fisiche dei pazienti. Tuttavia Kübler-Ross si accorse che quando i medici lasciavano la stanza dopo aver parlato col paziente questo era spesso agitato e irritato.

Un giorno notò che quando la donna delle pulizie lasciava le camere dei pazienti questi erano in pace con se stessi, respiravano meglio ed erano più aperti a parlare. Chiese alla donna delle pulizie che cosa faceva. Lei, che non aveva alcun diploma superiore, disse che aveva fatto esperienza di molte morti nella sua famiglia. “Sentiva” che i malati volevano che si sedesse con loro quando aveva finito di pulire. Kübler-Ross comprese che l’abilità della donna di sedersi soltanto e rimanere con una persona morente era quello che i dottori avevano mancato di fare. Con sgomento dei suoi colleghi, fece della donna delle pulizie la sua assistente all’insegnamento.

L’esperienza della risonanza empatica mediante il contatto è stata definita con molti nomi dai guaritori corporei. Il dottor John Upledger la definiva “fusione” e la vedeva come un prerequisito per tutti i buoni lavori sul corpo.

“L’idea è di fondere la parte del vostro corpo che sta manipolando col corpo di chi state esaminando. Quando avviene questa fusione la parte del vostro corpo che sta toccando fa quello che il corpo del paziente sta facendo. Diventa sincronizzata... L’obiettivo è che quella parte del vostro corpo che sta esaminando e toccando il paziente faccia esattamente quello che il corpo del paziente farebbe se voi non foste lì”.

Il dottor Milton Tragger, fondatore della *Tragger Therapy*, usa il termine “allacciare” per descrivere la risonanza empatica. Il dottor Randolph Stone, creatore della *Polarity Therapy*, definiva la risonanza empatica “sintonizzarsi con l’energia”.

La sincronizzazione dei corpi è definita tradizionalmente “raggiungere il rapporto” nel counseling verbale. Nella Programmazione Neuro Linguistica è chiamato “rispecchiamento”. Senza rispecchiamento non c’è comunicazione. La ricerca del dottor William Condon usa delle microanalisi di filmati di interazioni umane per rivelare precise sincronizzazioni dei movimenti ritmici del corpo tra due persone che interagiscono. Questa sincronia è invisibile alla vista e all’inconscio dei partecipanti. Il dottor Milton Erickson la considerò una necessità per “entrare nella realtà del paziente”. Egli spese molti anni per conoscere e connettere assieme la visione del mondo del paziente, i movimenti

del corpo e i modelli espressivi. Lo psichiatra R.D. Laing illustra il principio dell'“entrare nella realtà del paziente” nella sua descrizione di “Un viaggio schizofrenico”. Laing passò giorni e giorni con dei pazienti fino al punto di stare in un armadio con loro per sperimentare la risonanza con la loro realtà.

L'esperienza risonante dell'amore è così potente che talvolta faremmo qualsiasi cosa pur di non perderla. La risonanza è al primo posto.

*Negli occhi di lei percepisco me stesso come misterioso, sconosciuto, eccitante e vibrante. Lei è l'amante che risveglia il mio cuore e ogni palpito è una rivelazione, una visione e un sogno che diventa un ricordo di chi io sono. È la personificazione dell'elisir più dolce. Noi beviamo e ci mescoliamo finché l'altro sparisce nelle nebbie ed è divorato dalla forza dell'unione.*

L'esperienza è così bella che vogliamo continui per sempre. Tuttavia nel momento in cui cerchiamo di mantenere l'esperienza, la sensazione se n'è andata. La stessa persona verso la quale abbiamo sentito amore ci è improvvisamente indifferente. È come se avessimo raggiunto col palmo della mano un campanello con lo sforzo di farlo suonare per sempre. Siamo scioccati quando la qualità del campanello diminuisce. Per peggiorare ulteriormente la cosa ci afferriamo più forte al campanello e talvolta lo colpiamo persino per farlo suonare ancora. Alla fine ci arrendiamo. Non possiamo sostenere questa “morsa energetica”. Diciamo che “la relazione è finita” o che “l'emozione se n'è andata”.

Durante una seduta un cliente ha descritto la relazione con sua moglie come “l'anello che se n'è andato”. Aveva fatto ogni cosa per averlo indietro. E divenne chiaro dal tono della sua voce che “ogni cosa” significava ogni possibile modo di aggrapparsi e tenersi a lei. La risonanza, o la qualità del campanello che suona di una relazione, è nutrita solo attraverso la resa. Questo implica lasciare l'altro in modo di averlo. Sembra un paradosso. Sperimentato dalla coscienza sonica diviene molto reale. Ognuno vuole la risonanza. Indipendentemente dai nostri comportamenti, relazioni, occupazioni, aspetto, cultura, stili di vita e gusti, noi stiamo ascoltando la risonanza. Con ogni esperienza di risonanza ci muoviamo più vicini alla nostra sorgente. Più siamo vicini alla nostra sorgente e più siamo “esseri di suono e corpo”. La risonanza è ovunque ed è sempre disponibile per noi. Tutti hanno un sedile in prima fila al concerto cosmico.

## *Interludio*

Lo sporco sulla strada, sotto forma di carte e foglie secche, viene raccolto da una raffica di vento e turbina verso l'alto in spirali e circoli creando torsioni e modelli vagabondi.

Ogni pezzo delle diverse forme di carta, scartato e senza importanza, diventa improvvisamente vivo, pulsante e mobile attraverso una fusione di aria che fluttua, che sprofonda, scivola, si piega e si torce. Ascolta... il maestro spirituale è ovunque.



# Dissonanza

Imparare ad identificare, comprendere e onorare la dissonanza ci conduce a nuovi livelli di vita e benessere. Dissonanza significa nessun allineamento sonoro, o “battere contro”. Le nostre prime reazioni alle dissonanze sono etichettate come indesiderabili, è qualcosa che deve essere evitato. Quando Igor Stravinsky fece la prima de *Il rito della Primavera*, molti ascoltatori insorsero. Citavano come causa le orribili dissonanze nella sua musica. Un gruppo di medici cercò di citare in giudizio Stravinsky per danni alle orecchie della gente. Oggi molti trovano le dissonanze de *Il rito della Primavera* armoniose. Durante il Medioevo la chiesa cattolica determinò quali toni ed intervalli fossero spirituali. I nuovi suoni musicali furono introdotti attraverso l'eresia e col pensiero che fossero opera del diavolo. Sebbene sia arduo da credere, molte persone sono state torturate e giustiziate per aver suonato “la nota sbagliata”.

*Vai alla tastiera del piano e suona un Do e un Sol, poi suona l'ottava del Do e del Sol. Se fossi vissuto nel Medioevo potevi essere sulla giusta strada per diventare una star della musica. Ora suona un Do e un Do seguito da un Fa#. Ohi! Hai fatto un errore fatale. Sei ora sulla strada giusta per venire bruciato al rogo, o peggio. Do e Fa# era considerato l'intervallo del diavolo.*

Le nostre esperienze di vita nella dissonanza variano molto. Una parola usata comunemente è stress. Il dottor Hans Selye definisce lo stress come un adattamento al cambiamento. Quelli che resistono al cambiamento percepiranno lo stress come angoscia. Quelli che accettano il cambiamento possono sperimentare il medesimo stress come euforia o eustress. In altre parole, quello che è angoscia per una persona per un'altra è euforia o eustress. Questo può spiegare da una prospettiva scientifica perché le dissonanze della composizione musicale come *Il Rito della Primavera* di Stravinsky possano essere terribili per qualcuno e meravigliose per altri.

Il processo di apprendimento del dondolare di un bambino illustra il principio della dissonanza come componente per acquisire nuove abilità. Il bambino impara a spingersi sull'altalena nel giusto modo dopo tanti fallimenti. Poiché i fallimenti non sono in linea con la desiderata sensazione di dondolarsi, essi vengono percepiti come frustranti. “Come posso imparare a dondolarmi se continuo a spingere e non succede nulla”? Prima o poi, osservando gli altri

bambini, facendosi dare un aiuto dai genitori e raggiungendo dei piccoli successi, il bambino comincia a interiorizzare il “giusto sentire” nel dondolarsi. I tentativi falliti al “giusto sentire” potrebbero ironicamente portare a uno stato di dissonanza. Quando non abbiamo alcuna idea del modo corretto, il modo sbagliato è accettabile. Quando sperimentiamo il modo giusto, quello errato ci sembra ancora più dissonante.

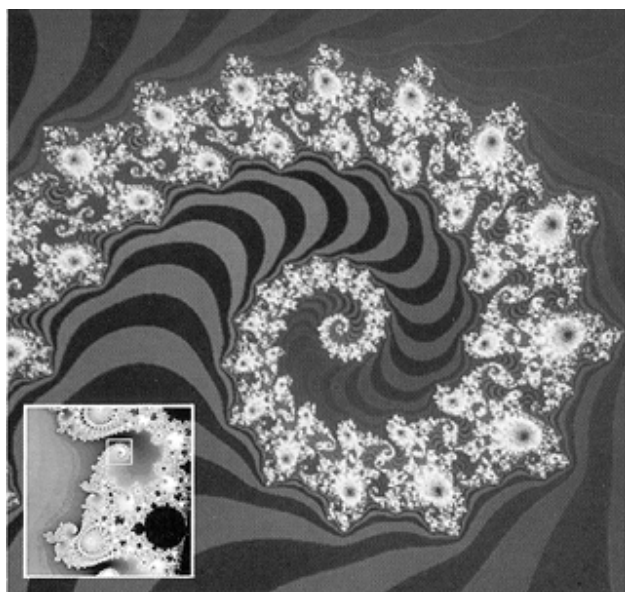
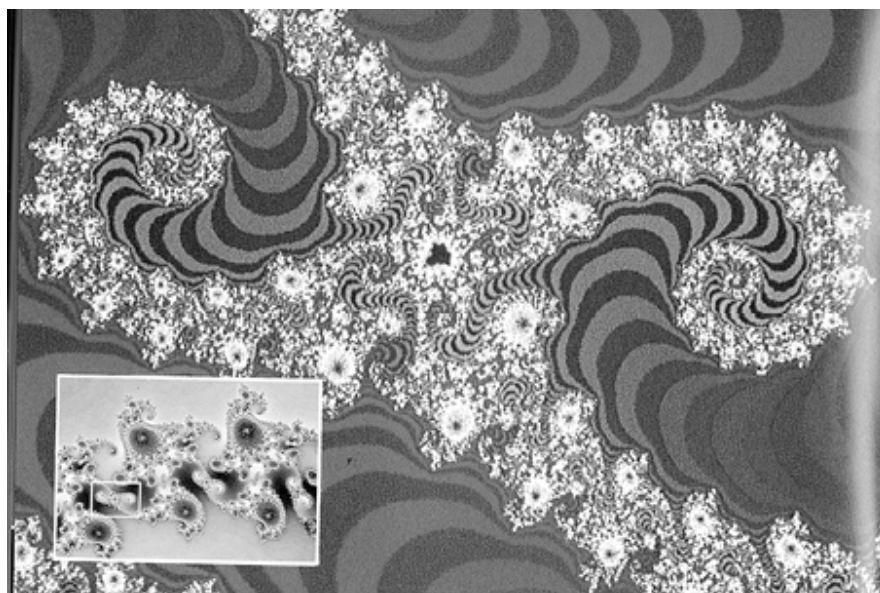
Un giorno succede qualcosa, un movimento corretto, un “incidente”, o qualcuno che dice qualcosa che “ha senso”, e subito il bambino sa come dondolarsi. Può ora spingersi sull’altalena ancora e ancora nel modo corretto. Da questo momento in poi il bambino sa come dondolarsi per il resto della vita.

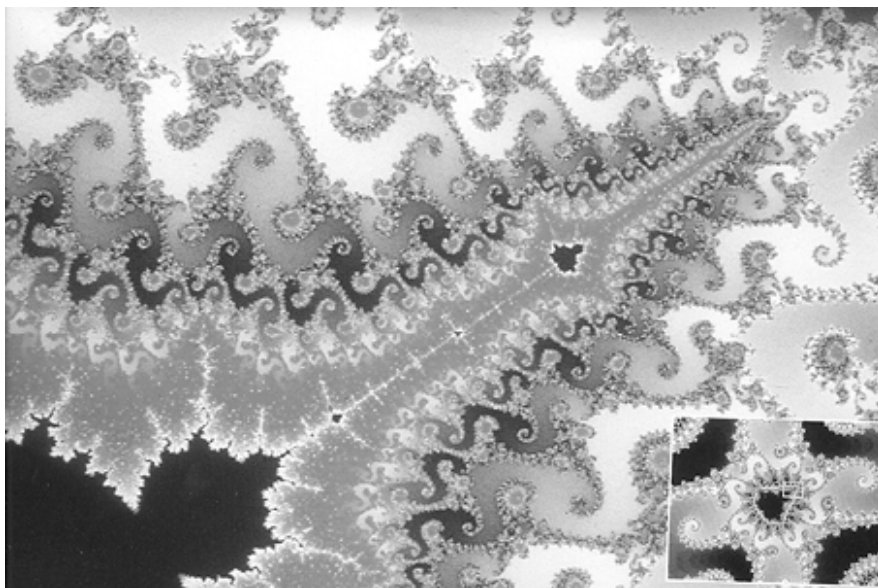
Il premio Nobel Ilya Prigogine scoprì l’importanza della dissonanza mentre esplorava i sistemi chimici. Definì le sue scoperte “l’ordine dal caos”. Prigogine provò che un sistema che cambia e va in uno stato più elevato di funzionamento deve prima passare attraverso uno stato di rottura, o caos. Il termine sonoro per caos è dissonanza. Prigogine indica il ruolo cruciale della dissonanza nei sistemi viventi che si evolvono in più alti livelli di ordine. Scoprì che nel tempo tutti i sistemi viventi dissipano energia a causa della fluttuazione o della dissonanza all’interno del sistema stesso. Col passare del tempo queste dissonanze aumentano di intensità facendo in modo che il sistema si sposti ulteriormente dal suo equilibrio. Presto ogni cosa comincia a traballare. Il traballamento aumenta finché tutto l’ordine preesistente nel sistema si frantuma, causando un salto nel caos.

Prigogine definisce il momento preciso in cui un sistema va dall’ordine al caos come punto di biforcazione. Appena il sistema si avvicina alla biforcazione ci vuole solo un piccolo ed apparentemente insignificante evento per creare il caos. Dal caos il sistema si riorganizza in un nuovo sistema con un più alto livello di risonanza. Se la risonanza è a un livello più alto o più basso rispetto al sistema originario viene determinato da ciò che i matematici definiscono “attrattori strani”. Gli “attrattori strani” possono essere visualizzati come semi di un nuovo ordine piantati durante il periodo precedente. Per esempio un bambino che impara a dondolarsi costruisce degli attrattori attraverso dei mini successi, prendendo come modello altri bambini e ricevendo incoraggiamenti positivi. Quando l’ordine più vecchio si sgretola un nuovo ordine si forma da queste esperienze.

La figura seguente mostra immagini del caos generate dal computer. Sono basate sulle equazioni matematiche dei frattali di Benoit Mandelbrot. Quando

osserviamo queste figure le vediamo come un sistema nel momento della biforcazione. Sono le più alte intensità di dissonanza prima che un sistema le trasformi in un nuovo stato di risonanza.





Meditando su queste immagini si osserva che la dissonanza possiede una sua speciale bellezza. Questa è un'altra spiegazione delle nozioni sempre mutevoli su ciò che è dissonante o meno nella musica, come nella vita. Quando l'ascoltatore si arrende alla dissonanza viene trasformato in un nuovo ordine.

Dobbiamo imparare ad ascoltare ed apprezzare la dissonanza nella nostra vita. Ad esempio una sveglia è dissonante per il nostro sé che dorme. Tuttavia per il nostro sé desto la sveglia è un suono che abbiamo creato per ricordarci di svegliarci. Spesso dimentichiamo che è il nostro sé sveglio che ha messo la sveglia. Il trillo ci disturba e ci arrabbiamo. Forse gettiamo la sveglia in mezzo alla stanza. Quando ci arrendiamo al messaggio ci svegliamo e ricordiamo: "Oggi mi devo svegliare presto per andare in vacanza. Ringrazio la sveglia, o avrei perso il mio aereo."

Da una prospettiva di guarigione sonora gli esperimenti di dissonanza sono il nostro sistema di sveglia interiore. Quando un allarme se ne va qualcos'altro è in mutamento, che ci piaccia o meno. Più resistiamo agli allarmi e più la dissonanza aumenta nella nostra vita.

Dobbiamo imparare ad apprezzare la dissonanza ed ascoltare attivamente i nostri allarmi interiori. Il seguente "allenamento uditivo alla dissonanza" è un aiuto per intonarci ai nostri allarmi e svegliarci. Ogni livello di volume è come un allarme che si fa sempre più forte. Siamo liberi di svegliarci con qualsiasi volume.

*LIVELLO 1 DI DISSONANZA: "Non proprio la giusta sensazione"*

Riconosciamo una vaga sensazione di disagio nella voce interiore che sussurra

un'allerta. Spesso il nostro corpo si restringe leggermente. Talvolta possiamo percepire la sensazione di staccarci. L'intensità dell'allarme è sufficientemente basso da non accorgercene. È il tipo di messaggio che riconosciamo con il senno di poi e ci dice "Avrei dovuto ascoltare" oppure "Ho avuto una strana sensazione".

### *LIVELLO 2 DI DISSONANZA: Un piccolo problema*

Abbiamo progredito oltre la "non proprio giusta sensazione" e consciamente, anche per un solo istante, possiamo identificare la fonte dell'irritazione. Un amico o parente non pulisce la casa e noi non diciamo niente. È tuttavia spiacevole pulire per lui, ma è un piccolo problema. Il disagio presto sparisce. Spesso ce la raccontiamo: "Va bene, se ne andrà tra pochi giorni. È una persona così buona. Vale la pena fare queste cose per lui finché è qui." Anche se possiamo arrivare a credere alle storie che ci raccontiamo – cosa che, in termini psicologici è l'inizio di una negazione – i nostri corpi si irrigidiscono sempre quando si affronta un problema minore.

### *LIVELLO DI DISSONANZA 3: Un grande problema*

La fonte dell'irritazione è chiara nella nostra coscienza da tanto tempo. È sempre più difficile raccontarci storie. Sappiamo che qualcosa è sbagliato e che c'è un problema. La persona in questo caso a volte getta qualcosa sul pavimento lasciando cartacce, sporca, si trattiene più lungo di quanto aveva detto e tiene lo stereo alto fino a notte tarda. Si lamentano anche i vicini.

È tuttavia ancora possibile in qualche modo rimandare il problema. Possiamo raccontarci altre storie: "Se sono più gentile può essere che se ne vada. Non è colpa sua. Ha avuto un'infanzia difficile. Forse il suo comportamento ha qualcosa a che fare con me." A questo livello di dissonanza tutti sanno che c'è un problema, eccetto noi. Quando finalmente facciamo qualcosa riguardo ciò tutti sono sollevati. Quando continuiamo a negare il problema arriva ad un grado più elevato di dissonanza.

### *LIVELLO DI DISSONANZA 4: La crisi*

La dissonanza è elevata e stridente. Non possiamo sfuggirle. È con noi ovunque andiamo. Il nostro intero universo sembra tremare e cadere a pezzi. Nel linguaggio psicoterapeutico stiamo "toccando il fondo", non c'è un posto dove andare. Dobbiamo affrontare la dissonanza. Molte persone raccontano delle storie riguardo il toccare il fondo e ritrovare una vita nuova.

Ho imparato molto tempo fa a non giudicare le persone che toccano il fondo. Quando lavoravo al *Bellevue Psychiatric Hospital* ero stato chiamato come

terapista in un albergo molto economico. Cercavamo di estendere i nostri servizi alla comunità ed aiutare la gente prima che raggiungesse i livelli di ospedalizzazione. In tale occasione camminavo in una piccola stanza sporca che puzzava di rifiuti umani, con gli scarafaggi che correvano da un muro all'altro. Nella stanza c'era un uomo sudicio su un letto sporco e un prete seduto accanto che stava dando l'estrema unzione. Ero disgustato dall'essere stato chiamato in un posto così e arrabbiato con quest'uomo per aver lasciato che la sua vita scadesse ad un così basso livello.

Per qualche motivo sono invece rimasto. Mentre il prete dava il rito estremo l'uomo nel letto aprì gli occhi e disse: "Ho visto Gesù". Subito si mise a brillare. Sentivo veramente aumentare la vibrazione nella stanza. Mentre lo guardavo morire, quell'uomo diventava più tenero e radioso. Potevo sentire l'energia avvolgere la stanza. Mi sentivo come se fossi stato benedetto ed avvolto nella grazia. Tutto ciò avvenne in pochi minuti di orologio ma fu un'eternità dalla mia prospettiva interiore. Quando l'uomo esalò l'ultimo respiro, questo disgustoso sporco ubriaccone si era trasformato in uno dei più importanti insegnanti spirituali della mia vita. Mi insegnò che una crisi è un'opportunità per una crescita straordinaria, e ad essere più umile con la vita dissonante delle altre persone.

### *La scala di Giacobbe*

La vecchia storia della scala di Giacobbe illustra la relazione mitologica tra l'ordine e la dissonanza. La scala di Giacobbe è una scala archetipica tra il Cielo e la Terra. Noi cominciamo come esseri spirituali in cima alla scala e scendiamo fino in fondo per diventare esseri terreni. Il nostro viaggio spirituale comincia quando scegliamo di risalire la scala. Ogni gradino superiore rappresenta un'elevazione negli stati dell'energia e della coscienza.

I passaggi da un gradino all'altro sulla scala di Giacobbe sono diversi rispetto ad una normale scala. I gradini sono discontinui. Ciò significa che la distanza tra ogni gradino diventa più grande man mano che saliamo la scala. Scalare questa scala richiede un'abilità che talvolta è descritta come un "salto quantico". Ci troviamo ad un livello di vibrazione, o gradino, e subito ci ritroviamo su un altro. Saltiamo letteralmente da un gradino all'altro come elettroni che saltano da un'orbita all'altra, cambiando la natura dell'atomo.

Il mito della scala di Giacobbe è molto reale nella nostra vita quotidiana. Il processo del muoversi nei diversi stati dell'energia inizia con una dissonanza. Durante la dissonanza sfidiamo la nostra vita. Più neghiamo la sfida, maggiore

diventa la dissonanza. Non ci sono soluzioni per l'attuale gradino della scala. Dobbiamo cercare il cambiamento e trovare soluzioni da una prospettiva più alta. Sono giunto a credere che l'uomo col quale ho lavorato nell'albergo fosse su un gradino alto della scala. Aveva resistito a saltare al gradino successivo fino all'ultimo momento. Durante i suoi ultimi momenti di lucidità si era arreso ad ogni dissonanza interiore che stava evitando. Ha fatto quello che sembrava un salto inconcepibile. Il suo dono fu il mostrarmi che ogni momento di dissonanza può trasformarsi in un nuovo e più alto stato di risonanza.

# Ritmo

So se un film sarà bello ascoltando la musica. I compositori creativi possiedono una naturale abilità di relazionare la musica con la vita. I film senza una buona colonna sonora perdono la maggior parte della loro attrattiva. Negli ultimi anni le sale cinematografiche hanno installato speciali sistemi con suono “surround”. Oggi siamo maggiormente consapevoli dell’importanza della musica di sottofondo.

Tutti i bravi comici parlano dell’importanza del ritmo e della sincronizzazione. Adoro guardare i film dei fratelli Marx. Il ritmo e la sincronizzazione delle loro azioni creano una speciale realtà musicale. Ognuno è disegnato nel suo mondo assurdo. Le storie sembrano sempre provenire dal loro ritmo. Erano tutti dei musicisti naturali con un grande senso del ritmo. Chico, Harpo e Zeppo avrebbero assunto la Los Angeles Symphony Orchestra per suonare con loro alla domenica. Groucho disse che odiava tutto questo e affermò che avrebbe voluto interessarsi di meno alla musica. W.C. Fields era uno dei più grandi illusionisti ed era anche un comico. Quando vidi i suoi vecchi film, mentre faceva illusionismo, fui meravigliato dal suo senso del ritmo e della sincronizzazione. Nei suoi film la gente sembrava giocare di prestigio con la propria vita in modi folli, dando luogo a divertenti giochi di parole che avevano senso in una realtà truccata. Ho potuto sentire la sua commedia e il suo linguaggio comico provenire dal suo ritmo interiore.

Ero solito passeggiare con mio padre per il cimitero Crown Hill, ad Indianapolis. Non parlavamo tanto, lui era un uomo mite del Kentucky e aveva uno splendido ritmo di passeggiata. Ricordo la sensazione di essere avvolto dalla sua pace e dalla speciale qualità delle nostre passeggiate. Camminavamo sempre in silenzio fino alla sommità di Crown Hill e visitavamo un monumento che sembrava un antico tempio greco. Rompeva il silenzio per dirmi che il monumento era la tomba del famoso poeta James Whitcomb Riley. Gettavamo qualche penny sul pavimento del monumento prima di ridiscendere la collina in silenzio.

Ricordo la sensazione dei ritmi dei gatti e dei cani, dei tuoni e dei fulmini, e il movimento del giorno e della notte. Ricordo che sentivo i ritmi interattivi dei miei genitori, sorelle, nonni, zii e cugini. Quando scoprii il pianoforte cominciai a suonare i loro ritmi. Non mi importava tanto delle note, volevo



solo intonarmi col ritmo e suonare storie musicali riguardo al camminare, ai tuoni, ai gatti e ai cani che litigavano e così via. Dopo anni di una normale formazione di piano, un giorno mi sono svegliato e ho realizzato che non stavo più giocando col mio senso del ritmo interiore. Mi ero perso nelle note e nei conteggi. Con disperazione e panico ho chiamato Sophia Rosoff, un'insegnante di piano raccomandata da un amico di cui apprezzavo il modo di suonare. Sofia cominciò la nostra lezione raccontandomi che c'era una sola regola tramandata dal suo insegnante, Abby Whiteside, che era di non rompere mai il ritmo di una composizione.

La musica deve venire da un luogo del ritmo interiore. Il pianista classico scopre il ritmo emotivo del compositore, si fonde con quel ritmo e la musica emerge in modo naturale. La conoscenza intellettuale è l'ultima cosa che gli studenti devono avere. Gli studenti imparano attraverso la sincronizzazione ritmica e, quando ciò succede, l'insegnante sente che è come se stessero conducendo un'orchestra.

Ho studiato medicina ayurvedica col dottor Vincent Ladd che iniziava ogni lezione intonandosi al ritmo dei suoi studenti. Noi stavamo in silenzio. Nel giusto momento il dottor Ladd si metteva a suonare e cantare i Veda che stavamo studiando quel giorno. L'intero giorno sarebbe trascorso con i ritmi vedici. Negli anni successivi a volte mi dimenticai dei particolari delle lezioni, ma non ho mai scordato il ritmo interno dei Veda.

Quando do consigli alle coppie, mentre parlo con uno osservo l'altro. Ascolto quello che mi stanno dicendo, ma la mia principale osservazione è quella di intonarmi col loro modo di muoversi mentre parlano. Mi faccio trasportare dal loro ritmo. Quando i loro corpi si muovono assieme, so che stanno comunicando. Quando cominciano lievemente ad andare fuori sincronia, so che sono pronti a mostrarmi il perché sono venuti da me. Quando esprimono due ritmi differenti, senza relazione apparente tra loro, so che hanno un problema.

Ho imparato che il contenuto o la storia del loro problema sono sempre secondari rispetto al loro ritmo. Ricordo di aver sentito una storia di una coppia che non aveva niente a che fare con quello che i due stavano dicendo. Durante il loro racconto mi sono fuso sulle sensazioni dei loro ritmi, diversi e dissonanti. Mentre sentivo la fusione interiore la coppia ha cominciato a piangere. Subito si sono capiti. In quell'istante erano allo stesso ritmo. Non importa quello che ci siamo detti, ma ho deciso di insegnargli come andare in disaccordo e litigare con ritmo. Ci siamo divertiti.

Quando perdiamo la traccia del nostro ritmo interiore ci ammaliamo. Le antiche cure naturali in Europa suggerivano di andare in un sanatorio per ritornare ai ritmi naturali. Il sanatorio era un luogo tranquillo circondato da un contesto naturale. Mentre era al sanatorio, il paziente era inserito in un programma ritmato, con cibo naturale. Ogni giorno poteva sedersi, godersi i dintorni, camminare, fare bagni di sole, respirare aria fresca e fare il bagno in acque speciali.

I nostri moderni ospedali e ritmi sono in contrasto con la cura naturale di un sanatorio. La parola che meglio descrive gli ospedali dove ho lavorato è “scombussolamento”. Con luci fluorescenti, aria stantia, cibo e acqua trattati, suoni stridenti di TV, telefoni e radio a tutto volume, con sveglie a tutte le ore al suono di vari bip... non c'è da stupirsi che la gente sia spaventata ad andare in ospedale.

# Scuola di musica

*La vita è una canzone con i suoi ritmi armonici. È una sinfonia di tutto ciò che esiste in chiavi di polarità minori e maggiori. Si fonde con gli opposti in un'armonia che unisce il tutto nella grande sinfonia della vita. L'obiettivo del nostro essere qui è imparare dall'esperienza e fondersi col tutto.*

- Dottor Randolph Stone,  
*fondatore della Polarity Therapy*

Credo che l'apprendere e il risolvere le nostre sfide personali sia come una scuola di musica. Ognuno è coinvolto. Stiamo tutti lavorando verso il nostro master. In questa scuola, che ci piaccia o meno, dobbiamo imparare attraverso la dissonanza e la risonanza. Fortunatamente la scuola di musica è una scuola senza barriere e non dobbiamo pagare denaro per le nostre lezioni a meno che lo vogliamo. È una scuola strana nella quale qualcuno paga per non fare le lezioni, e in cui sembra che tanta gente cerchi di marinare.

Sembra che ci siano molte persone che abbandonano la scuola. Sfortunatamente per loro, la legge, a volte chiamata la "Parola di Dio", dice che devono finire la scuola e passare tutti gli esami. San Pietro e il signor Lucifero, i funzionari scolastici addetti al recupero degli studenti che marinano la scuola, sono molto rigorosi. Fortunatamente per noi abbiamo tutte le vite che vogliamo per andare a scuola. Ho sentito di persone che hanno studiato per milioni di anni.

Talvolta le nostre personalità non capiscono di essere musica. Alle nostre personalità piace comporre delle storie, rimaneggiare le cose e passare tanto tempo a farsi belle per le altre persone.

Abbiamo bisogno di capire che i nostri problemi sono solo dissonanze che cercano una risonanza. Abbiamo un'opportunità speciale di apprendere nuovi livelli di energia e fare un salto quantico di consapevolezza. Sfortunatamente quando abbiamo dei problemi essi sono considerati come giudizi su noi stessi. Qualche volta andiamo da un terapeuta professionista e questo significa veramente che abbiamo dei problemi e che i vicini non devono saperlo!

Abbiamo bisogno di sentirci dire che sperimentare la dissonanza è naturale. La dissonanza è bellissima. Durante la dissonanza siamo come un bruco che sta diventando una farfalla. Ci prepariamo a trasformarci in una nuova forma. Invece ci hanno spesso detto che c'è qualcosa di sbagliato nella nostra personalità. Non c'è da sorprendersi se ognuno cerca di nascondere la sua

dissonanza e di agire in armonia. Lo definisco “Chi! Io ho una dissonanza?” o “Sindrome di Alfred E. Newman”.

Prima o poi impariamo che è impossibile nascondere la dissonanza. Nascondere la dissonanza è come sguagliarsela e attrarre più dissonanza. Molte persone poi arrivano a capire il vecchio detto: “Quello a cui resisti persiste”.

Quando cerchiamo di nascondere la nostra dissonanza compaiono più amici dissonanti. Vogliono avere un divertimento dissonante. Quando una bella persona trattiene la rabbia ne incontra un'altra che a sua volta trattiene rabbia, e passano il tempo incolpandosi l'un l'altra in modo gentile. Qualche volta dimenticano di essere delle belle persone e scoppiano. E allora dicono: “Non ero io!”.

Quando la dissonanza è spinta nel nostro corpo, causa ai vari organi una vibrazione disfunzionale. Alla fine può sfociare in una malattia fisica. E allora diciamo: “Come ho fatto a prenderla?”.

Poi, un giorno, generalmente nel bel mezzo di una crisi, sentiamo...

*“Mio caro, sei un essere di suono composto da molti toni. La forma del tuo corpo, i tuoi movimenti, desideri, motivazioni e benessere sono determinati dal tuo concerto interiore. La fonte del tuo concerto è il nucleo del Suono al di là dei tuoi voleri e desideri. Ascolta e il Suono ti guarirà.*

*Questa è la Scuola della Musica. Tutto ciò che sai e senti è Suono. Impara a danzare con le tue dissonanze. I tuoi compagni possono sembrare strani. Potresti avvertirli come rabbia, dolore, tristezza, paura e disperazione. Tuttavia, una volta ascoltati, si trasformeranno in bellissimi suoni.*

*Il concerto spirituale è ovunque. Quando danzi i tuoi organi creeranno suoni e i tuoi muscoli suoneranno i giusti toni. La tua voce canterà le lodi e le stelle brilleranno sopra di te.*

*Usa le tue orecchie... Il giorno della laurea è vicino.”*

## Appendici

# Glossario dei termini

## Armonici

Il termine armonici è un'altra parola per ipertoni. Ci sono persone che dicono "Hai sentito quegli armonici?" mentre altre dicono "Hai sentito quegli ipertoni?". Stanno parlando entrambe dello stesso suono.

## Cps

Sta per *cicli per secondo*. I diapason sono strumenti precisi quindi dobbiamo conoscere esattamente quante volte vibrano in un secondo. Per esempio se il tuo diapason è 128 cps ciò significa che gli steli si muovono avanti e indietro 128 volte in un secondo. Più alto è il cps più alta sarà l'intonazione e viceversa.

## Diapason

È uno strumento musicale inventato nel 1711 da John Shore. Consiste di uno stelo e due punte. Quando suonato le punte vibrano avanti e indietro creando un tono preciso.

## Diapason Otto

Un diapason Otto è un normale diapason con dei pesi aggiunti alle estremità. I pesi producono maggiore vibrazione che si trasmette allo stelo. Per questo motivo questi diapason sono eccellenti da appoggiare direttamente sul corpo.

## Hertz

Gli scienziati usano anche il termine hertz, abbreviato Hz, per descrivere i cicli per secondo. Ad esempio 1 Hz è uguale a 1 cps. Il termine Hertz deriva dal nome dello scienziato tedesco Heinrich Hertz, per il suo lavoro sulle onde elettromagnetiche.

## Intervallo

È lo spazio o la differenza tra due toni. Per esempio la differenza tra un diapason Do256 cps e un Sol384 cps è chiamato intervallo di quinta. Un intervallo è anche un rapporto.

## Intonazione

L'intonazione è un termine relativo che si riferisce alla qualità sonora alta o bassa di un diapason. Ad esempio, se il tono del vostro diapason è alto avrà un'alta intonazione, viceversa per la bassa intonazione.

### **Ipertoni (*overtones*)**

La parola *overtone* significa “suoni sopra suoni”. Immaginate una fontana nutrita da uno zampillo d’acqua. Quando l’acqua esce dal tubo si divide in molti zampilli. Ora immaginate un suono che diventa molti suoni. Questi suoni, come una fontana, sono chiamati ipertoni (*overtones*). Quando battiamo due diapason creiamo degli ipertoni.

### **Note**

Noi chiamiamo le note Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si. Le note sono toni musicali. Il picco esatto di una nota è determinato dai cps di quella nota e dalla relazione di intervallo con le altre note. È importante capire che ci sono tanti Do diversi. Il fatto che una nota sia Do non ci dice l’esatto cps. Per essere precisi dobbiamo conoscere i cps.

### **Onda sinusoidale**

È un’onda di suono puro senza armonici. Battendo delicatamente il diapason sul ginocchio, esso produrrà un suono puro.

### **Ottava**

Definiamo la relazione ottava perché contiene 8 (*octa*) toni. Il tono in cima all’ottava è l’esatto doppio dello stesso tono più basso. Ogni possibile relazione di intervallo è contenuto nello spazio di un’ottava. Per questo motivo i Greci chiamarono l’ottava *diapason*, che significa “attraverso tutte le possibilità”. Allo stesso modo i mistici alchimisti e i filosofi spirituali sovente si riferiscono alle “ottave” della creazione. Queste sono sempre divisioni relative basate sulla comprensione della creazione da parte dell’autore.

### **Protocollo**

Un protocollo è una sequenza specifica usata sia per apprendere che per guarire.

### **Rapporto**

Un rapporto è la relazione matematica tra due toni. Ad esempio l’intervallo di una quinta è 256 cps / 384 cps. Se dividiamo i numeri dei loro denominatori comuni il loro rapporto è 2/3. Un rapporto è anche l’intervallo.

### **Tono**

È un’onda di suono che ha dei cicli per secondo definiti. Un’onda di suono è definita in cps, dove un’onda corrisponde a un ciclo. Il numero di cicli per secondo (cps) definisce l’esatto tono di un suono. Più bassi sono i cps e più basso è il tono, e viceversa. L’accuratezza del tono fu misurata per la prima

volta nel 1834, quando un gruppo di fisici tedeschi testarono un diapason.

**Tono fondamentale**

Il tono fondamentale è la prima e più bassa nota di una serie armonica o di ipertoni (*overtones*). Ogni cosa inizia con una fondamentale.

**ABBREVIAZIONI CHIMICHE**

**NO** Ossido Nitrico

**NE** Norepinefrina



# Appendice A

## *Il diario del Suono*

Data

Luogo

Diapason / Intervallo

OSSERVAZIONI GENERALI / IMPRESSIONI

OSSERVAZIONI SPECIFICHE

Hai sperimentato dei colori nell'intervallo? (ad esempio verde, giallo, blu, rosso, ecc.?)

Hai sperimentato una temperatura nell'intervallo? (ad esempio fresco, caldo, tiepido, freddo?)

Hai avuto dei pensieri mentre ascoltavi? (ad esempio messaggi, intuizioni, storie, visioni, istruzioni?)

Hai sperimentato emozioni specifiche mentre ascoltavi gli intervalli?

Hai sperimentato forme geometriche o schemi matematici quando ascoltavi gli intervalli?

Hai sperimentato un cambiamento nella postura del corpo quando ascoltavi gli intervalli?

ULTERIORI OSSERVAZIONI

# Appendice B

## *La terapia del suono induce il rilassamento*

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Med Sci Monit, 2003; 9(5): RA116-121</p> <p><a href="http://www.medscimonit.com">www.medscimonit.com</a></p> <p><i>Review Article</i></p> <p><i>Ricevuto: 2003.03.03 Accettato: 2003.04.04 Pubblicato: 2003.05.22</i></p> | <p><b>La terapia del suono induce al rilassamento: abbassare i processi dello stress e le patologie correlate</b></p> <p><b>Elliott Salamon<sup>1</sup>, Minsun Kim<sup>2</sup>, John Beaulieu<sup>3</sup>, George B. Stefano<sup>1</sup></b></p> <p>1 Neuroscience Research Institute, Università Statale di New York di Old Westbury, NY 11568, USA</p> <p>2 The Long Island Conservatory, 1125 Willis Avenue, Albertson, NY 11507, USA</p> <p>3 Biosonics Enterprises, Ltd, P.O. Box 487, High Falls, New York 12440 USA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Parole chiave</b></p>                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Musica – Stress – Rilassamento – Terapia del Suono – Ossido Nitrico</b></p> <p><b>Sommario</b></p> <p>L'uso della musica come mezzo per indurre emozioni positive e un successivo rilassamento è stato ampiamente studiato dai ricercatori. Una buona parte di questa ricerca è stata incentrata sull'uso della musica come mezzo per ridurre le sensazioni di ansia e stress e come aiuto per alleviare numerose patologie. Il meccanismo preciso mediatore di tali effetti non è mai stato veramente determinato. Nella presente relazione proponiamo che l'ossido nitrico (NO) sia la molecola principalmente responsabile per questi effetti di rilassamento fisiologico e psicologico. Inoltre l'importanza della molecola va oltre il meccanismo stesso, essendo necessaria per il processo che va a mediare. L'NO è determinante per favorire lo sviluppo del sistema uditivo e partecipa alla circolazione sanguigna cocleare. Mostriamo che l'NO è inoltre responsabile degli effetti fisiologici indotti. Procediamo a delineare i passaggi neurochimici che conducono a tali effetti. Inoltre esploriamo le interrelazioni tra le variazioni dei centri emozionali del sistema nervoso e spieghiamo come l'introduzione della musica può mediare i suoi effetti attraverso l'NO accoppiato a questi complessi percorsi.</p> |
| <p>Versione integrale in PDF:</p> <p>Parole:</p>                                                                                                                                                                             | <p><a href="http://www.MedSciMonit.com/pub/vol_9/no_5/3514.pdf">http://www.MedSciMonit.com/pub/vol_9/no_5/3514.pdf</a></p> <p>2171</p> <p>-</p> <p>1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                       |                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tavole:               | 77                                                                                                                                                  |
| Figure:               |                                                                                                                                                     |
| Riferimenti:          | George B. Stefano, Neuroscience Research Institute, Università Statale di New York di Old Westbury, P.O. Box 210, Old Westbury, 11568 New York, USA |
| Indirizzo dell'autore | email: <a href="mailto:gstefano@sunynri.com">gstefano@sunynri.com</a>                                                                               |

\*Riprodotta col permesso di Medical Science Monitor

### *1. DEFINIRE LO STRESS*

Il termine stress, definito in senso strettamente biologico, è un evento, o stimolo, che altera l'omeostasi esistente in un dato organismo [1]. Alcuni teorici si riferiscono allo "stato di salute" come ad una stabilità di fronte al cambiamento. Le cause multiple dello stress si aggiungono a quello che si definisce "carico allostatico" che può diventare patologico se non alleggerito. Lo stato può essere cognitivamente valutato o non cognitivamente percepito. L'organismo disturbato può sperimentare questo stimolo in modo cronico o acuto. Tuttavia lo stress (lo stimolo) può emergere dall'interno dello stesso organismo, come stress interocettivo psichiatrico. Lo stress è difficile da definire perché ci sono molti tipi di agenti stressanti, o stimoli, che possono portare ad una perturbazione omeostatica. Attraverso un processo omeostatico estremamente complicato, tutti gli organismi viventi mantengono la loro sopravvivenza di fronte ad entrambi gli agenti stressanti, interni ed esterni [2,3].

Lo stress, quando viene definito come un fenomeno psicologico, è caratterizzato da sensazioni di apprensione, nervosismo, impotenza ed è comunemente presente nei pazienti che si sottopongono a procedure mediche. Le ricerche passate dimostrano che lo stress induce numerosi tipi di complicazioni fisiologiche. Lo stress può essere causa di ipertensione, tachicardia e iperventilazione [4] e si è dimostrato che tutte sono collegate all'ischemia e che possono causare fluttuazioni nella temperatura del corpo, urgenze urinarie, pupille allargate e perdita dell'appetito [5]. Inoltre è stato dimostrato che lo stress conduce ad elevati livelli di cortisolo, deprimendo il sistema immunitario. Infine le condizioni che provocano stress possono effettivamente aumentare il dolore [6]. Un considerevole numero di ricerche ha sperimentato metodi per alleviare la risposta allo stress ed anche esplorare i possibili meccanismi mediante i quali tali metodiche si attuano.

## *2. LO STRESS E LA RELAZIONE CON LA MUSICA*

È stato scoperto che l'uso della musica riduce i livelli dello stress negli ambiti clinici. Mulooly ed altri [6] hanno indagato sull'uso della musica nello stress post operatorio e hanno scoperto che le pazienti sottoposte ad isterectomia addominale hanno riportato minori livelli di stress rispetto a pazienti non sottoposte a questo trattamento. Gli studi [7] hanno confrontato la musica con la distrazione verbale concludendo che, sebbene siano entrambi comparabili per la riduzione dello stress, la musica era più efficace nella riduzione della pressione sanguigna. Ulteriori studi [8] hanno provato che i pazienti adulti che ascoltano musica durante la dialisi hanno la pressione sanguigna significativamente più bassa rispetto a prima del trattamento. In altri studi l'efficacia della musica nella riduzione dello stress è stata misurata in pazienti con infarto miocardico [8] e in unità di terapia coronarica [9]. La musica è stata equiparata alle altre tecniche utilizzate per la riduzione dello stress. In uno studio di pazienti pediatriche, in sessioni di gruppo di musico-terapia, con canti e uso di strumenti musicali, è stata rilevata un'evidente riduzione dello stress pre-operatorio dei bambini [5]. È stato rilevato che l'immaginazione guidata assieme alla musica diminuiscono il dolore e lo stress nei pazienti sottoposti a chirurgia colon rettale [4].

## *3. COME LE EMOZIONI CAUSANO LO STRESS E COME LA MUSICA PUÒ ALLEVIARLO: I PROCESSI DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE*

È dimostrato che la musica con i suoi effetti calmanti ha una grande componente emozionale. Quando si ascolta una musica piacevole sia la motivazione del cervello che i percorsi di gratificazione vengono rinforzati con le emozioni positive ad essa collegate. Questa memoria emozionale include molti "indicatori somatici" come le sensazioni corporee che accompagnano le emozioni e creano la tonalità del sentire che la persona sente appropriata [10]. È chiaro che la musica e le emozioni che essa fornisce possono essere viste come un processo di rinforzo di credenze positive di cui il pensiero razionale non può ostacolarne la forza [11,12]. Sicuramente la credenza in una terapia, e/o un medico, e/o nella propria religione, può di fatto stimolare dei processi fisiologici, favorendo naturalmente i processi di salute aumentandone i livelli di prestazione. Al contrario gli stress emotivi, come la paura e l'ansia, possono indurre alterazioni cardiovascolari come l'aritmia cardiaca [13,15]. Questi eventi cardiovascolari possono iniziare a livello della corteccia cerebrale e possono coinvolgere la parte insulare e cingolata, i processi amigdalici e

ipotalamici. Possiamo clinicamente notare questo in un aumento dei livelli di cortisolo che, in alcuni casi, può portare alla morte immediata i pazienti con significative malattie coronariche [16]. Inoltre il ritmo cardiaco è spesso alterato sotto condizioni di stress. I neuroni nella corteccia cerebrale, il nucleo centrale dell'amigdala e l'ipotalamo laterale, a causa del loro ruolo nell'integrazione della parte emozionale e dello stimolo sensoriale e ambientale, possono essere coinvolti nel collegamento emozionale col sistema cardiovascolare. Questi eventi includono cambiamenti nel ritmo autonomo cardiaco, con uno spostamento dagli effetti a predominanza parasimpatica ad una massiva attivazione simpatica [13]. Questa componente autonoma agita dalle cellule pregangliari parasimpatiche e simpatiche, tramite il nucleo subcorticale dal quale nascono i percorsi centrali autonomi, può essere quindi il percorso principale in grado di influenzare la funzione cardiovascolare. L'importanza della musica e della risposta che suscita (ed anche l'attivazione limbica) è stata ulteriormente dimostrata nelle malattie cardiache ischemiche in pazienti con severi ritmi ectopici che erano sottoposti a stress [13]. La frequenza e la severità dei battiti ventricolari ectopici aumentava drammaticamente durante l'attivazione emozionale dei meccanismi simpatici ma non durante il riflesso indotto da una nota del simpatico.

Il forte intreccio di musica ed emozioni con il sistema neuronale cardiovascolare coinvolge probabilmente molte proiezioni subcorticali discendenti dal cervello frontale all'ipotalamo [17-22]. I cambiamenti cardiovascolari erano osservati negli esperimenti dove veniva stimolata la superficie corticale motoria provocando tachicardia accompagnata da cambiamenti nella pressione arteriosa [23]. Sembrano essere coinvolti la corteccia "sigmoide" [23,24], il lobo frontale [25-27], specialmente nella regione agranurale [28], il giro sub calloso [29], l'area settale [30,31], il lobo temporale [32] e il giro cingolato [32-34]. La corteccia insulare è importante nella regolazione cardiaca a causa dell'elevata connessione col sistema limbico suggerendo che l'insula è coinvolta nel ritmo cardiaco e nella regolazione del ritmo sotto stress emotivo [35-38].

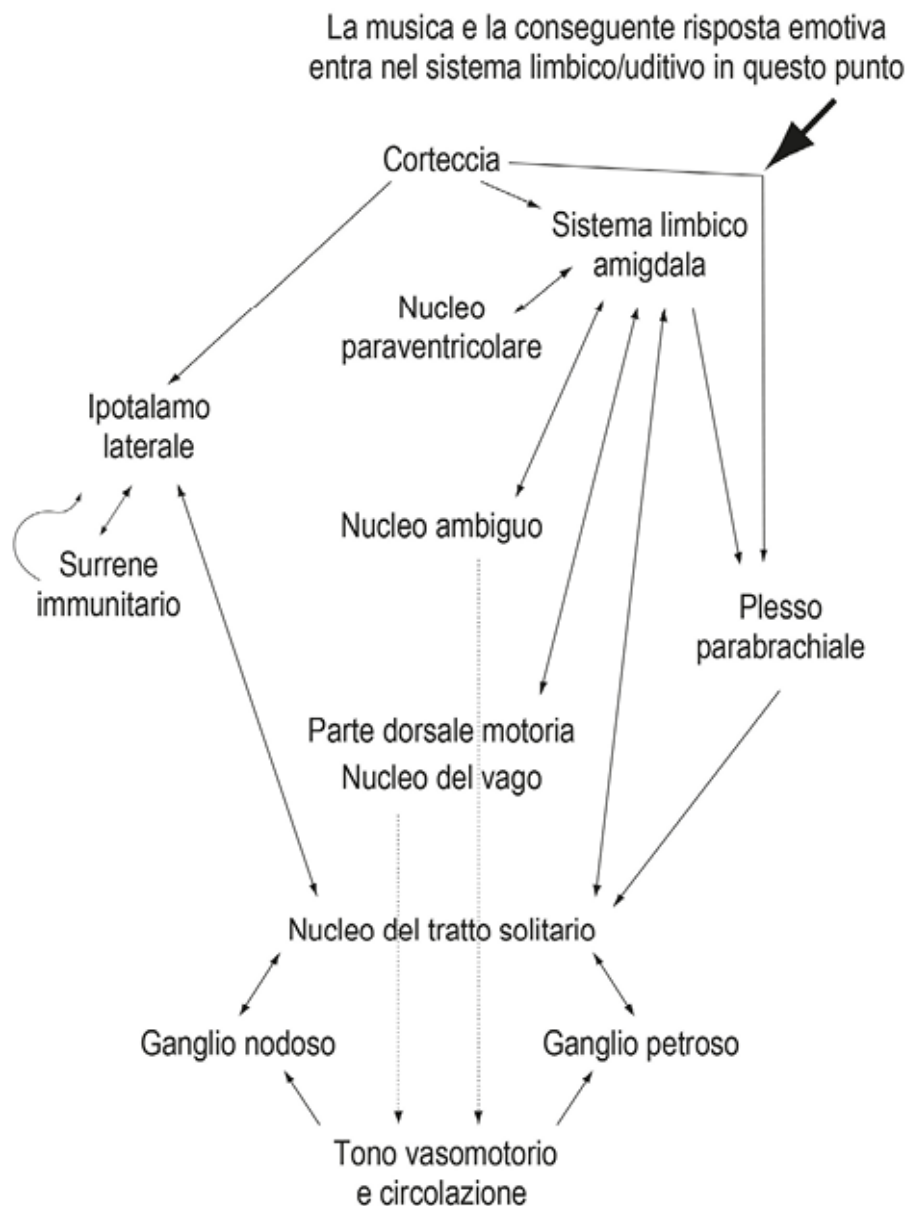


Figura 1. - Rappresentazione delle connessioni tra l'asse limbico-ipotalamico pituitario surrenalico, che dimostra che questi centri sono collegati alla regolazione del tono vascolare. Questi passaggi suggeriscono come la risposta della musica può esercitare un livello di controllo alto/basso sull'attività vasomotoria e il tono circolatorio. L'illustrazione non è del tutto esaustiva.

L'amigdala, riguardo l'integrazione tra sistema autonomo ed emozioni [39,40], è composta da numerosi sub nuclei per i quali gioca un grande ruolo nell'elaborazione delle risposte autonome [41]. Ci sono molti stimoli dalla corteccia insulare e orbitofrontale verso questa regione, il nucleo parabrachiale ed il nucleo *tractus solitarius* [42-44]. La proiezione amigdalotegmentaria è vista come un collegamento critico nel controllo cerebrale corticale delle

funzioni autonome [45,46].

Nell'aritmogenesi cardiaca è anche implicato l'ipotalamo mediano [47]. Il Dottor Beattie e colleghi hanno suggerito [47] che le proiezioni ipotalamiche, che sono scese nel mesencefalo della materia grigia, una formazione reticolare, e il nucleo medio laterale della colonna vertebrale, mediano la risposta. Magoun e colleghi [48] hanno dimostrato che l'ipotalamo laterale e una larga area del tegumento laterale sono altresì importanti per le funzioni autonome. L'ipotalamo laterale è stato ampiamente riconosciuto per il suo ruolo nella regolazione della motivazione e dell'emozione e delle concomitanze autonome correlate ai comportamenti [49]. La proiezione corticale più densa nasce dalla corteccia intralimbica [50]. Dei siti pressori dentro la corteccia insulare proiettano più intensamente nell'ipotalamo laterale di quel che fanno i siti depressori e sono rappresentati a livello caudale. Gli studi anatomici dell'ipotalamo laterale dimostrano proiezioni sulla sostanza grigia periacqueduttale, la regione parabrachiale, la formazione parvocellulare, il complesso vagale dorsale e la colonna vertebrale [51,52]. Inoltre la proiezione discendente dell'ipotalamo laterale termina come una capsula attorno al nucleo del nervo vago, dove provvede a liberare fibre secreto-motorie alla parete dello stomaco, al pancreas e all'intestino tenue. Questi schemi neuronali potrebbero fornire spiegazioni sulla stretta associazione delle risposte cardiache e gastriche.

#### *4. L'OSSIDO NITRICO*

La vera origine della musica come metodo di rilascio dello stress pone le basi nell'antico sviluppo del sistema uditivo. Nello studio di Fessenden e Schacht [53] è stato scoperto che il percorso dell'ossido nitrico (NO) è profondamente coinvolto nello sviluppo e nella funzione dei sistemi sensoriali, e specificamente nello sviluppo della coclea. Così l'NO è coinvolto nel rilassamento dallo sviluppo dell'organismo fino al meccanismo per cui il rilassamento avviene [54]. Le fibre del nervo cocleare entrano nel tronco cerebrale e sono instradate, tramite il talamo, alla corteccia uditiva. Si è dimostrato lungo questo percorso che i centri dell'emozione vengono attivati dentro il sistema limbico (come mostrato nella figura 1 la sensazione della musica entra nel percorso del diagramma neuronale nel sistema limbico) [55-57]. Inoltre questo percorso neuronale, dal nervo neuronale alla corteccia, si è scoperto essere mediato dall'NO. Quando esaminiamo il segnale dell'NO notiamo due componenti: l'NO sintasi (cNOS) endoteliale (c) e neuronale (n) isoforme; vedi [59]. Il NOS, (cNOS), come implica il nome, viene sempre espresso. Quando è



stimolato l'eNOS, il rilascio dell'NO si verifica per breve periodo di tempo, ma tale livello di NO può esercitare profonde azioni fisiologiche per un periodo più lungo di tempo [59]. L'NO non è solo una molecola di segnalazione immunitaria, vascolare e neuronale, è anche antibatterica [60,61], antivirale [60,61], regola verso il basso l'attivazione e l'aderenza endoteliale degli immunociti, così effettuando attività vitali fisiologiche, inclusa la vasodilatazione [59]. Così il rilascio di NO successivo all'ascolto della musica possiede il potenziale di proteggere un organismo da microbi e disordini fisiologici come l'ipertensione, potendo altresì diminuire un'eccessiva attività immunitaria ed endoteliale che si verifica diffusamente a causa della vasodilatazione modulata dall'NO [59].

Gli endocannabinoidi, l'anandamide e il 2-arachidonoilglicerolo sono molecole naturalmente presenti derivate da eNOS che stimolano l'NO, e che sono inoltre espresse in modo fondamentale [62]. L'anandamide, un endocannabinoide endogeno, può causare anche il rilascio di NO dalle cellule immunitarie e dalle cellule vascolari endoteliali [63]. L'anandamide può anche innescare cellule immuni invertebrate di NO eNOS-derivato [64]. Anche gli estrogeni possono stimolare NO eNOS-derivato nel sistema immunitario e nelle cellule vascolari [63,65]. Riteniamo che ogni sistema di segnalazione esegua questa funzione comune in differenti circostanze. La morfina, un'altra molecola di segnale che si produce negli animali [66], data la sua lunga latenza, prima che vengano rilevati i livelli di aumento, emerge dopo un trauma/infiammazione e, attraverso un meccanismo dell'NO, regola verso il basso questi processi nei tessuti neurali e immunitari [67]. L'anandamide, come parte dell'arachidonato ubiquitario e della cascata di segnalazione eicosanoide, serve a mantenere e ad aumentare l'NO tonale nei tessuti vascolari [59]. L'estrogeno, attraverso il rilascio di NO, fornisce un percorso aggiuntivo dal quale il sistema può regolare in basso gli immunociti e la funzione vascolare nelle donne [63]. Questo potrebbe essere dovuto ad un trauma immunologico e vascolare associato con le attività cicliche riproduttive, come l'accumulo endometriale, quando avviene un alto grado di attività immunitaria e vascolare. Data l'estensione della capacità di crescita proliferativa durante i livelli di picco estrogenico in questo ciclo, l'NO può favorire la regolazione in basso del sistema immunitario e favorire questi cambiamenti. Chiaramente quindi, un aumento dell'attività di eNOS sarebbe un effetto benefico nel concetto e nella struttura del tempo della musica, e al conseguente rilassamento indotto. Così queste molecole di segnalazione, specialmente gli endocannabinoidi e gli

alcaloidi oppiacei [68] possiedono il potenziale di farci sentire bene e rilassati [69] e rilasciano NO che può essere la parte vitale di questo complicato processo.

### *5. LA SEGNALAZIONE MOLECOLARE CONDUCE AL RILASSAMENTO*

Come annotato prima, una volta che gli individui si sottopongono ad una forma molto dolce di lavoro/attività come ascoltare della musica, sperimentano una vasodilatazione periferica, un riscaldamento della pelle, una diminuzione del battito cardiaco e un intenso senso di benessere [7,69].

Nell'esaminare un meccanismo potenziale per il rilassamento indotto dalla musica, oltre al prevalente prodotto del sistema nervoso centrale tramite il sistema nervoso autonomo, potrebbero apparire importanti i processi neuro vascolari periferici. Noi affermiamo che l'NO sia di fondamentale importanza in questa risposta a causa dell'aumento della temperatura periferica, ad es. la vasodilatazione [70]. Per una completa revisione di possibili meccanismi correlati vedi [59,71-73].

Affermiamo inoltre, basandoci sugli studi attuali, che l'NO derivato dall'endotelio, rilasciato attraverso le normali pulsazioni dovute alle dinamiche vascolari che rispondono al battito cardiaco [59] così come il rilascio di NO endoteliale stimolato da ACh, può contribuire all'effetto dell'NO nell'indurre un morbido rilassamento muscolare [74]. Inoltre le pulsazioni vascolari possono essere sufficientemente forti per stimolare anche il rilascio di NO nNOS derivato. È interessante notare che lo stress nitrosativo, mediato dal coinvolgimento delle specie di ossido nitrogeno, N<sub>2</sub>O<sub>3</sub> inibisce l'idrossilasi dopamina, inibendo la sintesi NE e contribuendo alla regolazione della trasmissione neuronale e alla vasodilatazione [75]. Questo sistema può provvedere ad una autoregolazione del meccanismo coinvolto nel controllo neuronale e nelle risposte del controllo periferico vasomotorio.

### *6. CONCLUSIONE*

In sintesi il rilassamento indotto dalla musica si manifesta perifericamente per essere mediato da un sistema di regolazione che coinvolge l'NO, come neurotrasmettitore e come ormone che agisce localmente. Dipendendo dalla preliminare vasocostrizione e depolarizzazione della membrana, la vasodilatazione è mediata dall'NO liberato dai nervi vasodilatatori che attivano la guanilato ciclastasi nella muscolatura liscia e produce cGMP. Durante questa fase l'NO e l'NE esistono simultaneamente. A causa delle caratteristiche dell'NO, l'NE non media più la vasocostrizione; invece l'NO attiva la

guanilato ciclastasi che produce vasodilatazione e rilassamento sotto la membrana depolarizzata (vedi [30,54,76]).

In conclusione i risultati di cui sopra dimostrano che la musica ha numerosi effetti profondi [4-6,68 e vedi 77 per gli effetti sociali] e riteniamo che ciò accada per mezzo dell'NO, degli oppiacei e del citato sistema ormonale. È inoltre stato dimostrato che l'NO è una molecola necessaria nello sviluppo del sistema uditivo [53], necessario per consentire alla musica di agire come un rilassante. Crediamo che il sistema di segnalazione del composto ossido nitrico sia il metodo primario e fondamentale (dallo sviluppo al meccanismo) attraverso il quale la musica agisce come uno strumento di rilassamento.

## REFERENCES:

- McEwen BS: Protective and damaging effects of stress mediation. *New Engl J Med*, 1998; 338: 171-179
- Chrousos GP, Gold PW: The concepts of stress and stress system disorders: Overview of physical and behavioral homeostasis. *J Am Med Assoc*, 1992; 267
- Frictione GL, Stefano GB: The stress response and autonomic regulation. *Adv Neuroimmunol*, 1994; 4: 13-28
- Tusck DL, Church JM, Strong SA et al: Guided Imagery A Significant Advance in the Care of Patients Undergoing Elective Colorectal Surgery. *Diseases of the Colon and Rectum*, 1996; 40: 172-178
- Aldridge K: The Use of Music to Relieve Pre-operative Anxiety in Children Attending Day Surgery. *The Australian Journal of Music Therapy*, 1993; 4: 19-35
- Mulooly VM, Levin RF, Feldman HR: Music for Postoperative Pain and Anxiety. *Journal of New York State Nurses Association*, 1988; 19: 4-7
- Steelman V: M Intraoperative Music Therapy Effects on Anxiety. *Blood Pressure. AORN Journal*, 1990; 52: 1026-1034
- Schuster B: L: The Effect of Music Listening on Blood Pressure Fluctuations in Adult Hemodialysis Patients. *Journal of Music Therapy*, 3: 146-153
- Zimmerman LM, Pierson MA, Marker J: 1988. Effects of Music on Patient Anxiety in Coronary Care Units. *Heart and Lung*, 1985; 17: 560-566
- Damasio AR: *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam, New York, 1994
- Stefano GB, Frictione GL: The biology of deception: Emotion and morphine. *Med Hypotheses* 49, 1995; 51-54
- Stefano GB, Frictione GL: The biology of deception: The evolution of cognitive coping as a denial-like process. *Med. Hypotheses*, 1995; 44: 311-314
- Lown B, DeSilva RA: Roles of psychologic stress and autonomic nervous system changes in provocation of ventricular premature complexes. *Am J Cardiol*, 1978; 41: 979-985
- Lown B, Verrier RL: Neural activity and ventricular fibrillation. *New Engl J Med*, 1976; 294: 1165-1170
- Wellens HJ, Vermeulen A, Durrer D: Ventricular fibrillation occurring on arousal from sleep by auditory stimuli. *Circulation*, 1972; 46: 661-665
- Schiffer F, Hartley LH, Schulman CL, Abelmann WH: Evidence for emotionally-induced coronary arterial spasm in patients with angina pectoris. *Br Heart J*, 1980; 44: 62-66
- Hobstege G: Some anatomical observations on the projections from the hypothalamus to brainstem and spinal cord: an HRP and autoradiographic tracing study in the cat. *J Comp Neurol*, 1987; 260: 98-126
- Hobstege G, Meiners L, Tan K: Projections of the bed nucleus of the stria terminalis to the mesencephalon, pons, and medulla oblongata in the cat. *Exp Brain Res*, 1985; 58: 379-391
- Hopkins DA: Amygdalotegmental projections in the rat, cat and rhesus monkey. *Neurosci Lett*, 1975; 1: 263-270
- Hopkins DA, Hobstege G: Amygdaloid projections to the mesencephalon, pons and medulla oblongata in the cat. *Exp Brain Res*, 1978; 32: 529-547
- Kuypers HGJM, Maisky VA: Retrograde axonal transport of horseradish peroxidase from spinal cord to brainstem cell groups in the cat. *Neurosci Lett*, 1975; 1: 9-14
- Swanson LW, Kuypers HG: The paraventricular nucleus of the hypothalamus: cytoarchitectonic subdivisions and organization of projections to the pituitary, dorsal vagal complex, and spinal cord as demonstrated by retrograde fluorescence double-labeling methods. *J Comp Neurol*, 1980; 194: 555-570
- Schiff M: Untersuchungen ueber die motorischen Funktionen des Grosshirns. *Arch Exp Pathol Pharmacol Naunyn Schmiedeberg*, 1875; 3: 171-179
- Cerevkov A: Ueber den einfluss der Gehirnhemisphaeren auf das Herz und auf das Gefasssystem. Guseff, Kharkov, Russia, 1892
- Crouch RL, Thompson JK: Autonomic functions of the cerebral cortex. *J Nerv Ment Dis*, 1939; 89: 328-334
- Hsu S, Hwang K, Chu H: A study of the cardiovascular changes induced by stimulation of the motor cortex in dogs. *Am J Physiol*, 1942; 137: 468-472
- Winkler C: Attention and respiration. *Proc Acad Sci Amsterdam*, 1899; 1: 121-138
- Buchanan SL, Valentine J, Powell DA: Autonomic responses are elicited by electrical stimulation of the medial but not lateral frontal cortex in rabbits. *Behav Brain Res*, 1985; 18: 51-62
- Hoff EC: The role of the cerebral cortex in the central nervous regulation of cardiovascular function. *Confin Neurol*, 1949; 9: 166-176
- de la Torre JC, Stefano GB: Evidence that Alzheimer's disease is a microvascular disorder: The role of constitutive nitric oxide. *Brain Res Rev*, 2000; 11: 1581-1585
- Deutsch DG, Goligorsky MS, Stefano GB et al: Production and physiological actions of anandamide in the vasculature of the rat kidney. *J Clin Invest*, 1997; 100: 1538-1546
- MacLean PD: Discussion. *Physiol Rev*, 1960; 40: 113-114
- Smith WK: The functional significance of the rostral cingular cortex as revealed by its responses to electrical excitation. *J Neurophysiol*, 1945; 8: 241-254
- Ueda H: Arrhythmias produced by cerebral stimulation. *Jpn Circ J*, 1962; 26: 225-230
- Fimiani C, Liberty T, Acquirre AJ et al: Opiate, cannabinoid, and eicosanoid signaling converges on common intracellular pathways: Nitric oxide coupling. *Prostaglandins*, 1998; 57: 23-34
- Russchen FT: Amygdalopetal projections in the cat. I. Cortical afferent connections. A study with retrograde and anterograde tracing techniques. *J Comp Neurol*, 1982; 206: 159-179
- Calaresu FR, Ciriello J: Projections to the hypothalamus from buffer nerves and nucleus tractus solitarius in the cat. *Am J Physiol*, 1980; 239: 130-136
- Melville KI, Blum G, Shuster HE, Silver MD: Cardiac ischemic changes and arrhythmias induced by hypothalamic stimulation. *Am J Cardiol*, 1963; 12: 781-791
- Davis M: The role of the amygdala in fear and anxiety. *Annu Rev Neurosci*, 1992; 15: 353-375
- Kapp BS, Frysinger RC, Gallagher M, Haselton JR: Amygdala central nucleus lesions: effect on heart rate conditioning in the rabbit. *Physiol. Behav*, 1979; 23: 1109-1117
- Manoson E, Baze JA, Yang D: Isolation of a human kappa opioid receptor cDNA from placenta. *Biochem Biophys Res Commun*, 1994; 202: 1431
- Yasui Y, Itoh K, Kaneko T: Topographical projections from the cerebral cortex to the nucleus of the solitary tract in the cat. *Exp Brain Res*, 1991; 85: 75-84
- Friedman R, Zuttermeister P, Benson H: Letter to the editor. *New Engl J Med*, 1993; 329: 1201
- Bonvallet M, Bobo EG: Changes in phrenic activity and heart rate elicited by localized stimulation of amygdala and adjacent structures. *Electroencephalogr. Clin Neurophysiol*, 1972; 32: 1-16
- Allen GV, Saper CB, Hurley KM, Cechetto DF: Organization of visceral and limbic connections in the insular cortex of the rat. *J Comp Neurol*, 1991; 311: 1-16
- Kapp BS, Schwaber JS, Driscoll PA: Frontal cortex projections to the amygdaloid central nucleus in the rabbit. *Neuroscience*, 1985; 15: 327-346
- Beattie J, Brow GR, Long CNH: Physiological and anatomical evidence for the existence of nerve tracts connecting the hypothalamus with spinal sympathetic centres. *Proc R Soc Lond B*, 1930; 106: 255-275
- Magoun HW, Ranson SW, Heatherington A: Descending connections from the hypothalamus. *Arch Neurol Psychiatry*, 1938; 39: 1127-1149
- Saper CB, Swanson LW, Cowan WM: An autoradiographic study of the efferent connections of the lateral hypothalamic area in the rat. *J Comp Neurol*, 1979; 185: 689-706
- Hurley KM, Herbert H, Moga MM, Saper CB: Efferent projections of the infralimbic cortex of the rat. *J Comp Neurol*, 1991; 308: 249-276
- Hosoya Y, Matsushita M: Brainstem projections from the lateral hypothalamic area in the rat, as studied with autoradiography. *Neurosci Lett*, 1981; 24: 111-116

52. ter Horst GJ, Luiten PG, Kuipers F: Descending pathways from hypothalamus to dorsal motor vagus and ambiguous nuclei in the rat. *J Auton Nerv Syst*, 1984; 11: 59-75
53. Fessenden JD, Schacht J: The nitric oxide/cyclic GMP pathway: a potential major regulator of cochlear physiology. *Hearing Research*, 1998; 118(1-2): 168-176
54. Stefano GB, Goumon Y, Billfinger TV et al: Basal nitric oxide limits immune, nervous and cardiovascular excitation: Human endothelia express a mu opiate receptor. *Prog Neurobiol*, 2000; 60: 531-544
55. Blood AJ, Zatorre RJ: Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proc Natl Acad Sci*, 2001; 25: 98(20): 11818-23
56. Blood AJ, Zatorre RJ, Bermudez P, Evans AC: Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nat Neurosci*, 1999; 2(4): 382-7
57. Zatorre RJ, Evans AC, Meyer E: Neural mechanisms underlying melodic perception and memory for pitch. *J Neurosci*, 1994; 14(4): 1908-19
58. Michel O, Hess A, Bloch W et al: Localization of the NO/cGMP pathway in the cochlea of guinea pigs. *Hear Res*, 1999; 133(1-2): 1-9
59. Chung JW, Schacht J: ATP and nitric oxide modulate intracellular calcium in isolated pillar cells of the guinea pig cochlea. *J Assoc Res Otolaryngol*, 2001; 2(4): 399-407
60. Benz D, Cadet P, Mantione K et al: (2002) Tonal nitric oxide and health: A free radical and a scavenger of free radicals. *Med Sci Monitor*, 2002; 8: 1-4
61. Benz D, Cadet P, Mantione K et al: Tonal nitric oxide and health: Anti-Bacterial and -Viral Actions and Implications for HIV. *Med Sci Monitor*, 2002; 8(1): 27-31
62. Stefano GB, Salzet M, Magazine HE, Billfinger, Antagonism of LPS and IFN- $\beta$  by: Niezmany argument przelaczniaka. induction of iNOS in human saphenous vein endothelium by morphine and anandamide by nitric oxide inhibition of adenylate cyclase. *J Cardiovasc Pharmacol*, 1998; 31: 813-820
63. Stefano GB, Salzet M, Billfinger, Long-term exposure of human blood vessels to HIV gp120, morphine and anandamide increases endothelial adhesion of monocytes: Uncoupling of nitric oxide. *J Cardiovasc Pharmacol*, 1998; 31: 862-868
64. Stefano GB, Salzet B, Salzet M: Identification and characterization of the leech CNS cannabinoid receptor: Coupling to nitric oxide release. *Brain Res*, 1997; 753: 219-224
65. Stefano GB, Cadet P, Breton C et al: Estradiol-stimulated nitric oxide release in human granulocytes is dependent on intracellular calcium transients: Evidence for a cell surface estrogen receptor. *Blood*, 2000; 93: 3951-3958
66. Stefano GB, Goumon Y, Casares F et al: Endogenous morphine. *Trends Neurosci*, 2000; 9: 436-442
66. Lembo G, Vecchione C, Izzo R et al: Noradrenergic vascular hyper-responsiveness in human hypertension is dependent on oxygen free radical impairment of nitric oxide activity. *Circulation*, 2000; 102: 552-557
67. Tonnesen E, Brix-Christensen V, Billfinger TV et al: Endogenous morphine levels increase following cardiac surgery: Decreasing proinflammatory cytokine levels and immunocyte activity. *Int J Cardiol*, 1998; 62: 191-197
68. Snyder M, Chlan L: Music Therapy. *Annu Rev Nurs Res*, 1999; 17: 3-25
69. Krumhansl CL: An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Can J Exp Psychol*, 1997; 51(4): 336-53
70. Stuart EM, Caudill J, Leserman C et al: Nonpharmacologic treatment of hypertension: A multiple-risk-factor approach. *J Cardiovasc Nurs*, 1987; 1: 1-14
71. Okamura T, Ayajiki K, Uchiyama M et al: Neurogenic vasodilation of canine isolated small labial arteries. *J. Pharmacol. Exp Ther*, 1999; 288: 1031-1036
72. Toda N: Mediation by nitric oxide of neurally-induced human cerebral artery relaxation. *Experientia*, 1993; 49: 51-53

RA

# APPENDICE C

## *BioSonic Repatterning*<sup>TM</sup>

Il *BioSonic Repatterning* è un approccio medico ed energetico di terapia sonora sviluppato dal dottor John Beaulieu. BioSonic significa “Suono della Vita”. Il *BioSonic Repatterning* è il processo di intonazione e di allineamento dei ritmi della natura con la nostra energia sonora. È un metodo basato sulla comprensione della vita come vibrante per natura. È il fattore che organizza e sostiene il nostro essere Suono, con la lettera maiuscola. La nostra vita sonora, come una corda vibrante, si divide sempre per creare gli armonici, che sono i ritmi naturali della nostra vita sonora. Intonandoci e ascoltando i nostri ritmi, ad esempio quello respiratorio, cranio sacrale, cardiaco e quello degli organi, possiamo accedere alla loro sorgente in un modo simile a un danzatore che si muove attraverso i differenti ritmi musicali sottostanti.

Il viaggio dai ritmi armonici al nostro Suono Vitale è un processo di distensione attraverso differenti stati vibrazionali. Questi stati si manifestano al praticante come una serie di immagini, pensieri, emozioni, posture, modelli di movimento, risposte dei tessuti e sensazioni fisiche. Il principio guida è una sensazione corporea di risonanza, immobilità e dissonanza. Se il praticante sta centrato e aperto, il risultato sarà una connessione risonante tra gli armonici e il Suono Vitale.

Un argomento importante del *BioSonic Repatterning* è la comprensione della nostra struttura fisica, attraverso il sistema scheletrico, come un’armonica estensione del nostro Suono Vitale. Un operatore di lavoro corporeo può usare questa conoscenza come una mappa per riallineare le aree del corpo con modelli armonici visivi. Il processo dell’allineamento armonico fisico crea sempre delle risonanze attraverso noi stessi, e ci guida verso livelli più profondi di sviluppo sonoro ed un migliore allineamento ritmico. Ciò può essere facilitato ulteriormente dai diapason BioSonic intonati sulla scala degli intervalli pitagorici, per riallineare secondo le proporzioni armoniche.

Il *BioSonic Repatterning* si integra nel modo di lavorare dell’operatore. Per esempio un massaggiatore può creare diversi momenti ritmici basati su una valutazione con BioSonic combinata con una valutazione muscolo-scheletrica. Un operatore cranio sacrale può delicatamente seguire il ritmo craniale nei

differenti livelli armonici e un operatore energetico può utilizzare stiramenti di rilascio della colonna e del tessuto connettivo per allineare il corpo con i modelli naturali armonici. In aggiunta gli operatori formati in *BioSonic Repatterning* possono usare specifiche modalità che includono i diapason, la musica, il colore e la luce, le pietre preziose, l'intonazione, i mantra, il canto, la voce, l'improvvisazione musicale e movimenti ritmici per creare una risonanza col Suono Vitale di ognuno.

In relazione con le abilità nella comunicazione verbale, *BioSonic Repatterning* integra i ritmi vocali, la velocità, l'intonazione e il volume, i ritmi emotivi e i modelli di movimento generale tra le persone. Un operatore di lavoro corporeo, o uno psicoterapeuta, può usare queste abilità per instaurare un rapporto con un cliente, valutarlo o intervenire per abbinare i ritmi tra le sue differenti aree di espressione verbale. Gli operatori, che integrano il BioSonic Repatterning con la voce e l'abilità di ascolto, rilevano una nuova dimensione nel loro lavoro che accresce la comunicazione verbale e non verbale, riportando un aumento del senso di benessere.

Il *BioSonic Repatterning* è stato scoperto e sviluppato da John Beaulieu, medico e psichiatra, agli inizi degli anni Settanta. Il dottor Beaulieu è stato seduto in camera anecoica in completo silenzio e oscurità, per oltre 500 ore in due anni, ascoltando il suono del suo corpo. Essendo musicista-terapista e compositore, ha cominciato a notare un suono diverso, ritmico, e fenomeni di intervalli dentro il corpo che lo hanno condotto a guarire la sua stessa vita. Queste esperienze sono diventate le guide nello sviluppo di una nuova musica e dei processi e tecnologie di terapia del suono che definiscono il *BioSonic Repatterning*.

I percorsi formativi in *BioSonic Repatterning* sono disponibili in dvd e nei corsi del dottor Beaulieu. Per ulteriori informazioni visitate il sito:

[www.BioSonics.com](http://www.BioSonics.com)

## APPENDICE D

### *Norme di fabbricazione dei diapason BioSonic*

I diapason mostrati in questo libro sono fabbricati dall'azienda BioSonic, Ltd. I diapason BioSonic sono progettati su standard scientifici, usando la qualità migliore di lega di alluminio. Sono intonati con precisione all'interno di un margine dello 0,5% sulla frequenza indicata, a 20°C. Tutti i diapason sono sottoposti ad almeno tre processi di controllo per garantirne la qualità. La speciale lega di alluminio progettata li rende forti, più duraturi, resistenti ai colpi e con un basso cambiamento di frequenza dovuto alle variazioni di temperatura. Da ciò risulta un suono del tono più durevole, una più pura qualità timbrica quando battuto sul ginocchio, nonché un'ampia gamma di armonici quando i diapason vengono battuti tra loro. Poiché viene usata la qualità migliore di lega d'alluminio i diapason BioSonic sono immuni dalla corrosione, hanno la valutazione più alta di finitura delle superfici, e non hanno lati taglienti.

I diapason BioSonic sono prodotti con l'alluminio dell'Alcoa (*Aluminium Company of America*). L'alluminio è prodotto localmente con i regolamenti degli Stati Uniti e a norma delle leggi ambientali. L'Alcoa è stata nominata tra le maggiori tre società sostenibili al World Economic Forum di Davos, in Svizzera. Nel 2005 il *Business Week* magazine, unito al Climate Group, ha quotato l'Alcoa come una delle migliori compagnie nel taglio delle emissioni di anidride carbonica.

I diapason di alluminio di altre aziende testati sono più morbidi, con alti livelli di impurità e sono molto più soggetti alla corrosione e ai cambi di frequenza dovuti alla temperatura. Hanno un aspetto più grezzo, il tempo del suono è del 20% in meno e la qualità del tono, molto importante nel processo di guarigione, può variare del 2+%. A causa della tenerezza dell'alluminio molti armonici, che sono essenziali nella trasmissione neuronale per la riduzione dello stress, mancano di consistenza. Le aziende che forniscono alluminio più morbido e impuro per i diapason tendono ad avere registri ambientali più deboli e pratiche di lavoro discutibili.



# Bibliografia

- Arroyo, Stephan. *Astrology, Psychology, and the Four Elements*. Reno, NV: CRCS Press, 1975.
- Ashton, Anthony. *Harmonograph: A Visual Guide to the Mathematics of Music*. New York, NY: Walker and Company, 2003.
- Beaulieu, J. *Music and Sound in the Healing Arts*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1987.
- Beaulieu, J. *Polarity Therapy Workbook*. New York, NY: BioSonic Enterprises, 1994.
- Becker, Rollin E. *Life in Motion*. Portland, OR: Rudra Press, 1997.
- Benson, H., W. Proctor *The Break-Out Principle*. New York, NY: Scribner, 2003.
- Bertalanffy, Ludwig von. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York, NY: George Braziller, 1968.
- Bomberger, C., & J. Haar. "Effects of sound stress on the migration of prethymic stem cells." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1988: 540, 700-701.
- Cage, John. *Silence*. Middletown, NY: Wesleyan University Press, 1965.
- Castaneda, Carlos. *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. New York, NY: Simon & Schuster, 1968.
- Cooke, J. P. *The Cardiovascular Cure*. New York, NY: Broadway Books, 2002.
- Cousto, Hans. *The Cosmic Octave: Origin of Harmony*. Mendocino, CA: Life Rhythm, 1988.
- Coxhead, D., and S. Hiller. *Dreams*. New York, NY: Crossroad Publishing Company, 1976.
- Dahl, M., E. Rice, & D. Groesbeck. "Effects of fiber motion on the acoustic behavior of an anisotropic flexible fibrous membrane." *Journal of the Acoustical Society of America*, 1990: 87, 416-422.
- Doczi, Gyorgy. *The Power of Limits: Proportional Harmonies in Nature, Art, & Architecture*. Boston, MA: New Science Library, 1982.
- Earlewine, Mitch. *Understanding Marijuana*. England: Oxford University Press, 2002.
- Epstein, R. H. "Puff the Magic Gas." *Physician's Weekly online*: August 19, 1996.

Fountain, H. "Discovering the Tricks of Fireflies: Summertime Magic." *New York Times*, July 3, 2001, D4.

Garland, Trudi, C. Kahn. *Math and Music: Harmonious Connections*. Parsippany, NJ: Dale Seymour Publications, 1995.

Gendlin, Eugene. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL: Chiron Publications, 1986.

Goldman, J. *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rockport, MA: Element Books, 1992.

Hall, Manly P. *The Therapeutic Value of Music*. Los Angeles, CA: The Philosophical Research Society, 1955.

Henry, J. L. "Circulating opioids: possible physiological roles in central nervous function." *Neuroscience and Biobehavioral Review* 6, 1982.

Jeans, James. *Science and Music*. New York, NY: Dover Publications, 1987.

Jenny, Hans. *Cymatics: The Structure and Dynamics of Waves and Vibrations*. Basel, Switzerland: Basilius Presse, 1974.

Khan, Hazrat Inayat. *Music*. New York, NY: Samuel Weiser, 1962.

Knanna, Madhu. *Yantra: The Tantric Symbol of Cosmic Unity*. England: Thames and Hudson, 1979.

Klossowski, R. *Alchemy: The Secret Art*. New York, NY: Thames and Hudson Inc, 1973.

Lauterwasser, A. *Water Sound Images: The Creative Music of the Universe*. Newmarket, NH: Macromedia Publishing, 2002.

Lincoln, Jill, C. Hoyle, and G. Burnstock. *Nitric Oxide in Health and Disease*. England: Cambridge University Press, 1997.

Lenhardt, M., R. Skellett, and P. Wang. "Human ultrasonic speech perception." *Science*, 1991: 253, 82-85.

Livio, Mario. *The Golden Ratio*. New York, NY: Broadway Books, 1992.

Magoun, Harold I. *Osteopathy in the Cranial Field*. Kirksville, MO: Journal Printing, 1976.

Metzner, Ralph. *Human Consciousness and the Spirits of Nature*. New York, NY: Thunders Mouth Press, 1999.

Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*. Rochester, VT: Destiny Books, 1991.

- Ouspensky, P. D. *In Search of the Miraculous*. New York, NY: Harvest Books, 1949.
- Petsch, H. "Approaches to verbal, visual, and musical creativity by EEG coherence analysis." *International Journal of Psychophysiology* 24, 1996.
- Rael, Joseph. *Being and Vibration*. Tulsa, OK: Council Oak Books, 1993.
- Rudhyar, Dane. *The Magic of Tone and the Art of Music*. Boulder, CO: Shambhala, 1982.
- Schneider, M. *A Beginner's Guide to Constructing the Universe: The Mathematical Archetypes of Nature, Art, and Science*. New York, NY: Harper Collins, 1994.
- Scott, Cyrril. *Music: Its Secret Influence Through the Ages*. London: Theosophical Publishing House, 1937.
- Schwenk, Theodor. *Sensitive Chaos: The Creation of Flowing Forms in Water & Air*. New York, NY: Schocken Books, 1976.
- Stefano, G. B., G. L. Fricchione, B. T. Slingsby, H. Benson. "The Placebo Effect and the Relaxation Response: Neural Processes and their Coupling to Constitutive Nitric Oxide." *Brain Research Reviews* 35, 2001.
- Stefano, G. B., Salzet, M. "Invertebrate opioid precursors: evolutionary conversation and the significance of enzymatic processing." *Int Rev Cytol*, 1999.
- Stone, R. *Polarity Therapy: The Complete Works. Vol I*. Reno, NV: CRCS Publications, 1987.
- Stone, R. *Polarity Therapy: The Complete Works. Vol II*. Reno, NV: CRCS Publications, 1987.
- Strassman, Rick. *DMT: The Spirit Molecule*. Vermont: Park Street Press, 2001.
- Sutherland, W. G. *Contributions to Thought*. Fort Worth, TX: Rudra Press, 1967.
- Tansley, David. *Subtle Body*. New York, NY: Thames and Hudson, 1985.
- Upledger, J., and J. Vredevoogd. *Craniosacral Therapy: Vol I*. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.
- Urazaev, A. K., A. L. Zefirov. "The physiological role of nitric oxide." *Uspekhi Fiziologicheskikh Nauk*, 1999.
- Wieder, June. *Song of the Spine*. Brookridge, SC: Booksurge Publishing, 2004.

# Ringraziamenti

Ci sono molte persone che mi hanno aiutato a completare *Human Tuning*.

In primo luogo voglio ringraziare tutti i miei studenti per essere stati presenti e avermi fatto molte domande.

Mia madre e mio padre per avermi dato tutto ciò di cui avevo bisogno.

Mia moglie Thea Keats Beaulieu e i miei figli gemelli Daniel e Lukas Beaulieu, gli intervalli della mia vita.

Mio figlio Lars Beaulieu e mia nipote Lua Beaulieu, gli armonici della mia vita.

Pamela Kersage per gli anni di supporto e presenza.

Jackson MacLow che ha portato la poesia in qualunque cosa toccasse.

Sathya Sai Baba per la guida spirituale.

Franz Kamin per la sua guida musicale.

Sofia Rosoff per l'autentico ritmo dentro al ritmo.

William R. Howell, Esq., per l'apertura a una nuova visione dove scienza ed energia possono essere integrate.

Scott Jefferies e Zak e Jacob Smith per il loro supporto ed aver portato Biosonic nel 21° secolo.

Georgio e Camille Palmisano per il loro amorevole aiuto.

La squadra del Cell Dynamic Research, George B. Stefano, Elliott Salamone, Minsun Kim per la loro dedizione scientifica nel lavoro sul suono.

Peter e Julie Wetzler per la loro arte di vivere e di ispirare le persone ad essere creative.

Bob e Mary Swanson dei Riverbank Laboratories, Inc., che ci hanno tenuti in sintonia.

Gerry e Barbara Hand Clow per la loro amicizia, visione e consigli.

Philippe Garnier (Sage Center, Woodstock, NY) che hanno offerto la copertina visionaria del libro.

Gary Straus e Tracy Griffiths (Polarity Healing Arts Los Angeles California) per aver contribuito a creare un centro di guarigione che rappresenta l'essenza della Polarity Therapy.

Andreas e Brigitta Raiman Lederman (Schule fur Holistische Naturheilkunde Zug, Svizzera) per i tanti anni di amicizia e sostegno.

Urs e Paki Hanauer (Polarity Zentrum, Zurigo) per l'amicizia e sostegno da lunga data.

Rex e Alaea Beynon (Brynich Farms, Galles) per gli stessi motivi.

Jeff Volk di Macromedia per il sostegno e le discussioni riguardo il suono.

Jonathan e Andi Goldman che vibrano come diapason per la guarigione del pianeta, per aver sempre incoraggiato il mio lavoro.

George Quasha e Charles Stein per gli anni di sostegno e discussioni ispiranti.

Frank e Judy Rubin Bosco, David e Lisa Sokoloff Gonzalez, terapeuti musicali che rappresentano l'essenza della guarigione con la musica.

Vicki Genfann che canta e suona per tutti.

Swami Srinivasan, Swami Swaroopanda e tutto lo staff dei Centri Yoga Sivananda per il sostegno e la visione spirituale e le grandi conversazioni caraibiche.

Silvia Nakkach e Michael Knapp (Vox Mundi Berkley, California), per la condivisione dell'amore per la musica e il suono e aver ispirato ognuno accanto a loro.

Ueli Gasser e Peter Wiedler per la condivisione dell'energia, alchimia, musica e guarigione da diversi anni.

David Holtz e Tim Leach (Soma Energetics) per l'aiuto e il lavoro col suono.

Catherine Vitte per il sostegno, gentilezza e belle chiacchierate sul suono e il cranio.

Zacciah Blackburn (New England Sound Healers) per aver creduto nella guarigione col suono e averlo portato nel mondo.

Philip Young (Polarity Network) per la condivisione della Polarity Therapy.

Isa Dollyhigh, R.P.P., che ha cantato l'essenza della guarigione col suono.

John Cage che sedeva in silenzio e mi ha mostrato il silenzio nel suono.

Innas Xenakis la cui musica formale mi ha guidato nella matematica infinita del suono.

Kare Krane (High Vibes Distribution) per l'aiuto e riscontro in molti progetti.

Michael Kopel per le speciali intuizioni e la dedizione.

—

Massimo Citro Della Riva

# Rischi di STAR BENE

*SE CURI LE INTOLLERANZE ALIMENTARI*



*Ogni essere umano è un'immensità racchiusa in un corpo:  
è impensabile omologare un sistema di cura per tutti.  
Esiste il malato, prima della malattia.*

Verdechiaro  Edizioni



Massimo Citro Della Riva  
**Rischi di star bene**  
*Se curi le intolleranze alimentari*

*Versione stampata:* isbn 978-88-6623-322-0

Numero pagine: 192

Formato: 14x21cm

€ 16,50

*Versione digitale e-book:* isbn 978-88-6623-334-3

Hai mai notato una correlazione tra i tuoi dolori e quello che mangi? Tra la tua emicrania e il formaggio? Ti sei mai chiesto se la tua allergia ai pollini dipenda in realtà da qualche intolleranza alimentare? Questo libro aiuta a scoprire la vera causa di moltissime malattie negli alimenti ai quali si può essere intolleranti e racconta come le intolleranze possono essere diagnosticate e curate. Da più di trent'anni in Germania è stato sviluppato un metodo d'indagine che consente d'individuare con certezza quali alimenti non sono tollerati. Si tratta di un test per risonanza, che si fonda sulla relazione tra le frequenze elettromagnetiche emesse dall'alimento e quelle del corpo umano. Metodo perfezionato dal medico italiano Massimo Citro, il cui nuovo approccio scientifico ha permesso a migliaia di pazienti di migliorare la propria qualità di vita, semplicemente curando le intolleranze.

Beata Bishop

# TEMPO DI GUARIRE

*Cibo e Medicina:  
curare il Cancro "Incurabile"*



*Verdechiara*  *Edizioni*

# Beata Bishop

## Tempo di Guarire

*Versione stampata:* isbn 978-88-6623-269-8

Numero pagine: 320

Formato: 14x21cm

€ 18,00

*Versione digitale e-book:* isbn 978-88-6623-285-8

È la storia del trionfo di una donna su una malattia incurabile, tramite una terapia non convenzionale: il metodo del dottor Max Gerson. «Avrei dovuto morire per un melanoma maligno, più o meno nel giugno del 1981» scrive Beata Bishop. «Oggi non solo sono perfettamente in salute, ma anche piena di energia.» Questo libro è una preziosa testimonianza di coraggio e determinazione, e ci presenta un metodo sorprendentemente efficace per trattare tutte le malattie croniche – un metodo la cui validità viene sempre più confermata dalle recenti ricerche in campo medico.

Maria Rosa Greco

# La malattia non esiste

Una sfida quantistica per la guarigione



*Verdechiaro*  *Edizioni*

# Maria Rosa Greco

## **La malattia non esiste**

*Versione stampata:* isbn 978-88-88285-59-7

Numero pagine: 160

Formato: 14x21cm

€ 16,90

Dopo anni di ricerche e pratica clinica l'autrice ha elaborato un metodo terapeutico che integra l'approccio psicoterapeutico classico con tecniche sciamaniche e tradizionali di tutto il mondo, proponendo un percorso di guarigione breve e potente che porta al superamento del concetto stesso di malattia mentale. Un po' autobiografia un po' saggio scientifico, *La malattia non esiste* accompagna il lettore alla scoperta di un modo per guarire e crescere interiormente lavorando sul corpo e sulla mente partendo dalla Coscienza, utilizzando anche tecniche provenienti dalle più antiche tradizioni matriarcali.



Antonella Bracchi

Geraldine Walker

# Cavoli e Muffins

---

70 Ricette Macrobiotiche  
per vivere *felici e in buona salute*

Verdechiaro  Edizioni

# Geraldine Walker, Antonella Bracchi

## Cavoli e Muffins

*Versione stampata:* isbn 978-88-6623-260-5

Numero pagine: 112

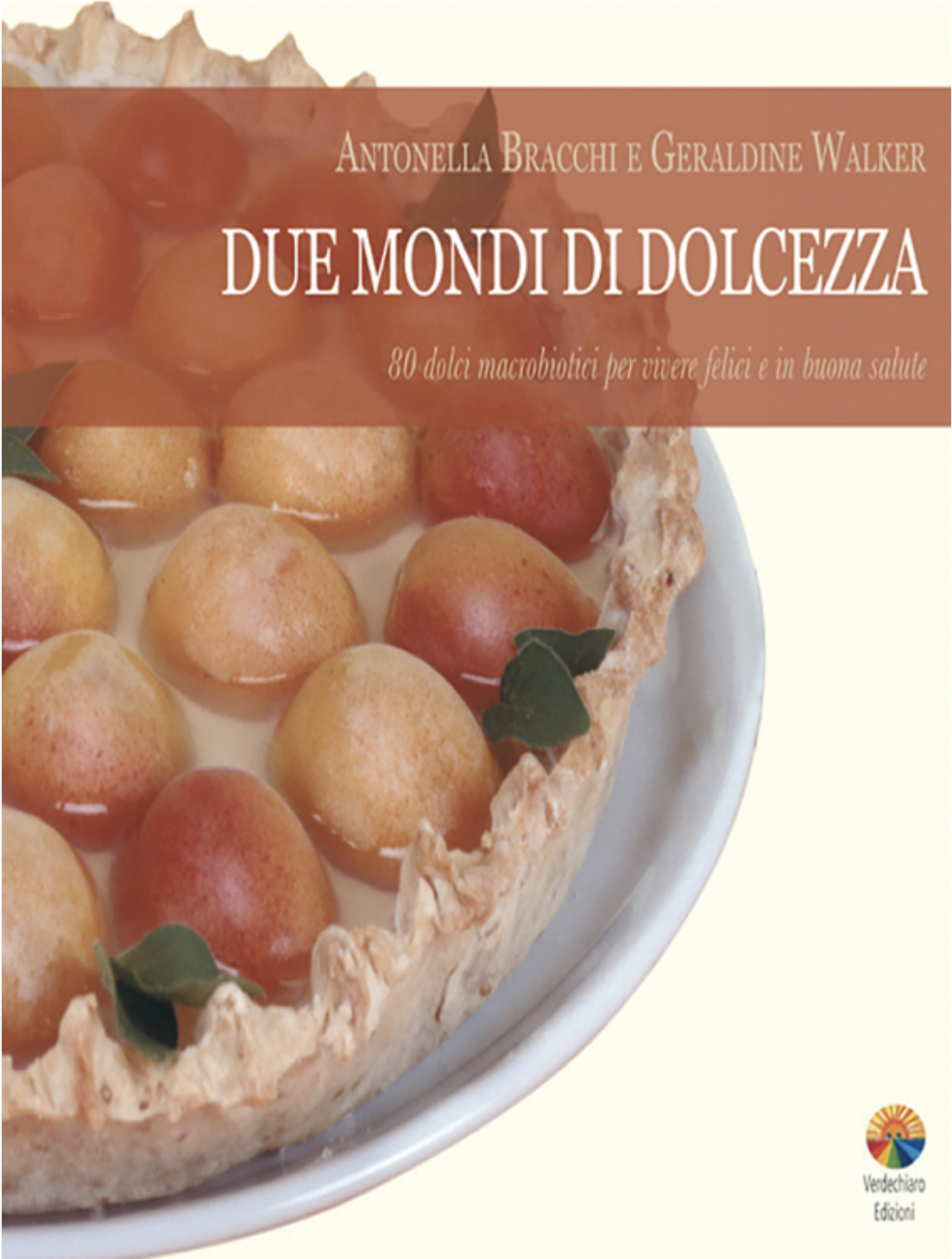
Formato: 13,5x19,5cm

€ 14,00

Dall'antipasto al dolce: riscopri la gioia di mangiare sano con ricette veloci ed ingredienti semplici!

Con 16 pagine di inserti fotografici delle ricette descritte nel libro.

Questo libro nasce dal desiderio delle autrici di presentare una serie di ricette semplici ma, allo stesso tempo, molto appetitose e appaganti. La loro visione della macrobiotica va ben oltre i "canoni tradizionali" codificati nel passato. L'arte del cucinare non si può solo limitare all'uso di alcuni ingredienti naturali e benefici per la salute. Quando siamo in cucina, siamo nel nostro laboratorio alchemico, e grazie all'uso consapevole dell'intuizione, della mente, del cuore che guidano le nostre mani, noi diventiamo autori e testimoni della "trasformazione".



ANTONELLA BRACCHI E GERALDINE WALKER

# DUE MONDI DI DOLCEZZA

*80 dolci macrobiotici per vivere felici e in buona salute*



Verdechiaro  
Edizioni



# Geraldine Walker, Antonella Bracchi

## Due mondi di dolcezza

*Versione stampata:* isbn 88-88285-17-2

Numero pagine: 96

Formato: 21x17cm

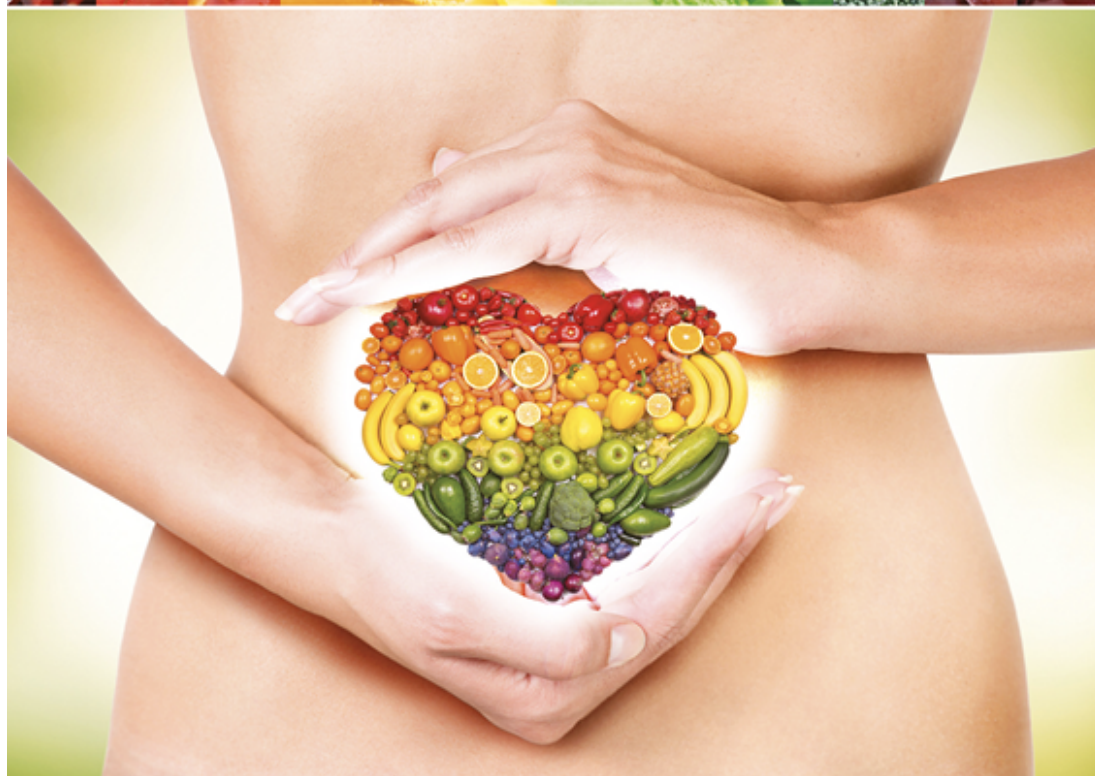
€ 17,50

*80 dolci macrobiotici per vivere felici e in buona salute*

Con “Due mondi di dolcezza”, Antonella e Geraldine desiderano ancora una volta ribadire che fare macrobiotica non significa necessariamente doversi assoggettare ad una serie di rinunce o dover imparare l'arte del sapersi negare un cibo piuttosto che un altro; al contrario, cercano di dimostrarci come sia possibile creare dei dolci assolutamente deliziosi e naturali che sanno rispettare il nostro corpo e nutrire la nostra gioia per continuare lungo il percorso che ci siamo scelti.

Frank Laporte-Adamski

**LA RIVOLUZIONE**



**ALIMENTARE**

*Metodo Adamski. La tua guida alla longevità.*

*Verdechiaro*  *Edizioni*

# La rivoluzione alimentare

## Frank Laporte-Adamski

*Versione stampata:* isbn 978-88-6623-236-0

Numero pagine: 112

Formato: 14x21cm

€ 15,00

*Versione digitale e-book:* isbn 978-88-6623-040-3

«Per vivere più a lungo e in una forma migliore bisogna avere il tubo digerente pulito» ripete da più di quindici anni Frank Laporte-Adamski, naturopata, osteopata, “Heilpraktiker”, creatore di una regolazione alimentare che fa funzionare meglio l’organismo migliorando la salute e la forma fisica.

Recenti scoperte scientifiche evidenziano che la pancia è il nostro secondo cervello: lì si trovano le difese immunitarie, è dunque importante non intasare gli organi digestivi. Il responsabile della nostra alimentazione, della nostra salute e longevità è il tubo digerente e Frank Laporte-Adamski ce ne fa scoprire il funzionamento.

Questo libro è destinato a tutti coloro che hanno a cuore il proprio benessere psico-fisico e che vogliono dare una spiegazione e una risposta concreta a tanti problemi come il mal di schiena, il mal di testa, l’insonnia, la stanchezza, la pesantezza alle gambe, le infezioni, i problemi della pelle, di circolazione e così via.

Matt Traverso

# La Salute è una Scelta



*Un programma fenomenale che darà al tuo corpo  
salute, energia e vitalità straordinarie*



Verdechiaro  Edizioni

# Matt Traverso

## La Salute è una Scelta

*Versione stampata:* isbn 978-88-6623-305-3

Numero pagine: 184

Formato: 14x21cm

€ 15,00

*Versione digitale e-book:* isbn 978-88-6623-314-5

Leggendo questo libro imparerai a prenderti cura della tua salute e del tuo benessere, a vivere libero da malattie e malesseri, ad ottenere lucidità mentale esprimendo al massimo le tue potenzialità.

Raggiungere una salute eccellente non è complicato. Il corpo umano sa già cosa fare per star bene. Devi solo dare al tuo corpo la materia prima necessaria per rigenerarsi e ricostruirsi.

In questo libro scoprirai che la stragrande maggioranza delle malattie può essere facilmente prevenuta e persino curata senza farmaci o chirurgia. Oggi, più del 95% di tutte le malattie croniche è il risultato di determinate abitudini di vita errate e regimi alimentari sbagliati.

Stai per scoprire esattamente come trasformare il tuo corpo in un esempio salutare ed energetico di come la vita dovrebbe essere!

## Note:

- [1](#) Cage John, *Silence*, Middletown, NY: Wesleyan University Press, 1965.
- [2](#) Three Initiates. *The Kybalion*, Chicago. The Yogi Publications Society, 1940, pag. 95.
- [3](#) Dr. Randolph Stone, *Polarity Therapy - The Complete Works*, vol 1.,Polarity Therapy & Its Triune Function. Reno, NV: CRCS Publications, 1987, pag. 5.
- [4](#) Sufi Inayat Kahn, *Music*, pag. 79.
- [5](#) Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being*, New York, NY: Van Nostrand Reinhold Company, 1968, pag. 71.
- [6](#) Jenny Hans, *Cymatics*. Basel, Switzerland: Basilius Press, 1974, pag. 1.
- [7](#) Webster New College *Dictionary*, New York: Houghton Mifflin Company, 1986, pag. 187.
- [8](#) Ibid. pag. 187.
- [9](#) Randolph Stone, *Polarity Therapy: The Complete Works*, Vol.1, *The Wireless Anatomy of Man*. Reno, NV. CRCS Publications, 1987, pag. 17.
- [10](#) Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Santa Fe: Lotus Press, 1984, pag. 21.
- [11](#) Peter Michael Hamel, *Through Music to the Self*, Wiltshire, England. Compton Press, 1976, pag. 94.
- [12](#) Randolph Stone, *Polarity Therapy: The Complete Works*, Vol.1, *The Wireless Anatomy of Man*. Reno, NV. CRCS Publications, 1987, pag. 17.
- [13](#) “My fire is low today”.
- [14](#) In inglese licenziare si dice “to fire”, “bruciare”.
- [15](#) “Watery”.
- [16](#) Ho denominato i Body Tuners della Quinta Perfetta basandomi sulle mie esperienze nella camera anecoica. Quando ho scoperto l’effetto della Quinta Perfetta ho avvertito che il mio sistema nervoso e la mia postura cambiavano in risonanza col suono. Ho capito che la sintonia ideale coinvolge sia il sistema nervoso che quello vestibolare, che è in relazione a come ci muoviamo nel mondo.
- [17](#) T.S. Elliot, “Burnt Norton”, *Four Quartets*, Section II.
- [18](#) John Upledger, *Craniosacral Therapy*, Seattle. Eastland Press, 1983, pag. 25.
- [19](#) Dr. D.D. Palmer, *The Chiropractor*, Health Research Mokelumne CA, 1970, pag. 8.
- [20](#) Otto è l’abbreviazione di “osteofonico”, che significa “suono che fa vibrare le ossa”. Vedi il capitolo sui Diapason Osteofonici.
- [21](#) Per una migliore comprensione di una Quinta Perfetta e la sua importanza leggi il capitolo “Sintonia del sistema nervoso”.
- [22](#) M. Dahl, E. Rice e D. Groesbeck (1980), “Effects of the fiber motion on the acoustic behavior of an anisotropic flexible fibrous membrane”, *Journal of the Acoustical Society of America*, 87, 416-422.
- [23](#) M. Lenhardt, R. Skellet, P. Wang e A. Clarke (1991), “Human ultrasonic speech perception”, *Science*, 253, 82-85.
- [24](#) Manley P. Hall, *The Therapeutic Value of Music*, Los Angeles: Philosophical Research Society. 1955, pag. 3.
- [25](#) Lao Tzu, *Tao Te Ching*, New York, Vintage Book.
- [26](#) Randolph Stone, *Polarity Therapy - The Complete Works*, Vol.II, *Vitality Balance*, Reno, NV. CRCS Publications, 1987, pag. 189.
- [27](#) Andrew Still, *Philosophy of Osteopathy*, Indianapolis, IN. The American Academy of Osteopathy, 1986.
- [28](#) Randolph Stone, “Polarity Therapy - The Complet Works Vol. II”, *The Mysterium Sacrum*, Reno. NV: CRCS Publications, 1987, pag. 14.
- [29](#) Johannes Keplero, *The Harmony of the World*, E.J. Alton, American Philosophical Society, 1997.

[30](#) Hans Cousto, *The cosmic Octave*, Mendoncino, CA, Life Rhythm Publications, 1988.

[31](#) J. Kepler, *The Harmony of the World*, Trans, E.J. Alton. American Philosophical Society, 1997.

[32](#) Marcus Vitruvius Pollio, *The Ten Books on Architecture*, Trans. M.H. Morgan. New York: Dover Publications, Inc., 1960.

[33](#) Ibid., pag. 147.

[34](#) In inglese letteralmente *to be in the groove*, essere a “ritmo” (NdT).



Verdechiaro nasce dalla fusione del verde e del giallo e rappresenta la realizzazione nel concreto di un progetto individuato attraverso l'intuizione: poter contribuire alla circolazione delle idee in cui crediamo. Le nostre proposte editoriali soano libri che portano il seme di un messaggio evolutivo che sentiamo in modo particolare. Sono opere indirizzate alla mente e al cuore dell'uomo, che pensiamo non debbano mai essere disgiunti per il raggiungimento di una più profonda consapevolezza.

Che questi libri possano essere un faro per colui che desidera addentrarsi nel viaggio interiore.

## *Verdechiaro* *Edizioni*

Verdechiaro Edizioni

Via Montecchio, 29

42031 Baiso (Reggio Emilia)

Tel/Fax 0522 993 017

email: [info@verdechiaro.com](mailto:info@verdechiaro.com)

[www.verdechiaro.com](http://www.verdechiaro.com)

Seguici su



[facebook.com/edizioni.verdechiaro](https://facebook.com/edizioni.verdechiaro)



[youtube.com/user/VERDECHIAROEDIZIONI](https://youtube.com/user/VERDECHIAROEDIZIONI)



[twitter.com/verdechiaroedi](https://twitter.com/verdechiaroedi)