



**ACCADEMIA DI  
MEDICINA VIBRAZIONALE**

**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN CANTOTERAPIA  
(METODO ACCADEMIA)©**

ELABORATO DI

Ivan Sbraletta

**La chiave del Cerchio**

**dalla Cimatologia alla Cantoterapia**

**La mia esperienza di “canti in cerchio” in Cantoterapia**

Relatore

Laura Schmidt

ANNO ACCADEMICO

2024

# INDICE

- INTRODUZIONE
- INTERSEZIONE DEL CERCHIO IN SECONDA DIMENSIONE:  
SIMBOLO EVOCATIVO E GEOMETRIA SACRA
- INTERSEZIONE DEL CERCHIO NELLA 3A DIMENSIONE: DALLA  
CIMATICA ALLA MEDICINA MUSICALE
- INTERSEZIONE DEL CERCHIO NELLA 4A DIMENSIONE: LA SFERA  
PSICOLOGICA ED EMOTIVA
- IL CERCHIO COME STRUMENTO E MODELLO PER LA CRESCITA  
PERSONALE E DI GRUPPO
- SPERIMENTAZIONE PRATICA DI UN CERCHIO DI CANTO
- CONCLUSIONI
- BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

## Introduzione

L'intento di questa tesi è riconoscere la dinamica costante, attraverso la quale il cerchio è in grado di influenzare positivamente gli ambienti e le forme di esistenza dei diversi piani di realtà che va ad intersecare, nello specifico la seconda, la terza e la quarta dimensione (quest'ultima identificata dal sottoscritto con la sfera mentale ed emotiva). Penso che la comprensione di questa dinamica, possa tradursi per l'essere umano nella possibilità di agevolare il proprio processo evolutivo, e favorire il benessere fisico, emotivo e psichico.

Ciò che in origine mi ha mosso a scegliere questo argomento come oggetto della mia tesi di cantoterapia, è stato l'interesse verso il processo di risonanza legato al suono, in cui avviene il trasferimento di vibrazione da un corpo più o meno elastico ad un altro, avente una frequenza vibrazionale uguale o vicina.

Per spiegare questo concetto, possiamo osservare ciò che accade a un diapason che viene avvicinato a un secondo diapason in vibrazione. Se entrambi i diapason sono accordati sulla stessa nota, anche il primo diapason inizierà a emettere suono come il secondo, proprio come effetto del processo di risonanza. Fin da subito però, ho sentito la necessità di verificare se anche un'informazione, nello specifico quella che contiene in sé il concetto di cerchio, possa attivare un processo di risonanza, capace di impattare, influenzare, modificare la struttura della materia più o meno densa, sia essa la polvere di metallo, i globuli rossi un pensiero o stato d'animo.

Come spiegherò successivamente, simboli e raffigurazioni geometriche circolari, ad esempio, racchiudono in sé significati, intenti e potenzialità che, proprio grazie al processo di risonanza, possono essere percepite non solo attraverso i 5 sensi ma anche attraverso quei canali percettivi come l'intuito, la percezione energetica e la visualizzazione che tutti possiamo sviluppare e allenare praticando diverse tecniche come la meditazione e la profonda esplorazione interiore di sé. Per argomentare questa mia ipotesi, relativa alla risonanza come modalità di riconoscimento reciproco e, in un certo senso, di "empatia" vibrazionale tra più elementi, ho scelto il cerchio come protagonista, a cui fare compiere questo viaggio dimostrativo attraverso le dimensioni, in quanto credo che questa forma possieda una potente capacità di risuonare con ciò che lo circonda e un ampio spettro di potenzialità ancora inesplorate.

## **Intersezione del cerchio nella 2a dimensione: simbolo evocativo e geometria sacra.**

Se cerchiamo sul vocabolario la definizione di cerchio, troviamo una spiegazione simile a questa: *“la superficie piana racchiusa da una circonferenza, definita come il luogo dei punti del piano aventi da un punto C (centro) distanza minore o uguale di un assegnato valore r (raggio della circonferenza).”(Treccani)*

Si tratta solo della statica descrizione di una forma geometrica, poco utile alla vita di tutti i giorni? Cosa ce ne facciamo della nozione di una forma bidimensionale? Se ci sforziamo di fare un piccolo salto, oltre l'orizzonte lineare di questa definizione, possiamo cogliere scorci non più bidimensionali che, attraverso le giuste chiavi di lettura, lasciano intravedere paesaggi ricchi e profondi, grazie ai quali è possibile innalzare la propria visione e la propria consapevolezza.

Dalla lettura di questa definizione emerge ad esempio che la circonferenza di un cerchio non ha lati definiti e quindi non possiede angoli. Questa caratteristica ci introduce al concetto di continuità e fluidità. Se immaginassimo un oggetto in movimento sulla circonferenza di un cerchio, lo vedremmo muoversi in maniera perpetua e omogenea, senza la necessità di doversi fermare. Se quell'oggetto fosse il suono di una nota, sarebbe continua e costante.

Un'altra caratteristica è l'infinità dei punti che può contenere la sua circonferenza. Qui emerge il concetto di infinito e la capacità del cerchio di includere anziché di escludere. La sua attitudine, che è propria anche dell'energia femminile, è quella di accogliere, di contenere in sé il singolo, il microcosmo, l'individualità, pur mantenendo poi un equilibrio nella sua totalità, anzi proprio trasmutando l'insieme dei singoli in un nuovo corpo unico e indipendente.

Infine, l'equidistanza dal centro di tutti i punti che gravitano sulla circonferenza, testimonia la possibilità di equità all'interno di un insieme. Da un punto di vista antropomorfo, potremmo riconoscere in questa equidistanza, i valori di ugaglianza, di rispetto degli altri e di mancanza di moti egoici individuali o di sopraffazione.

Volgendo lo sguardo verso i tempi passati, vediamo come già le civiltà antiche, attraverso i relativi i movimenti filosofici, i culti pagani, esoterici e religiosi, avevano riconosciuto il valore del cerchio, non solo da un punto di vista estetico e simbolico

ma anche quale elemento necessario alla comprensione più profonda della natura e della dinamica di tutte le cose.

Presso i popoli primitivi la circonferenza con il punto centrale era la raffigurazione del Sole, simbolo di amore, luce e verità. Attraverso l'espressione culturale, artistica e scientifica, l'uomo ha da sempre riconosciuto il valore del cerchio e ne ha percepito, più o meno consapevolmente, l'energia e la vibrazione specifica.

Ulteriori significati associati alla forma circolare sono:

- la rappresentazione degli effetti creati del mondo, distinto dal suo principio.
- La rappresentazione di tutto ciò che è celeste, come il cielo, il sole, i pianeti.
- Simbolo del tempo ciclico, infinito e universale, che i babilonesi, suddividevano per misurare il tempo e con cui i cristiani rappresentavano la trinità, (tre cerchi saldati tra loro).
- Per Jung, il cerchio è l'immagine archetipica della totalità della psiche, del Sé, contrapposto al quadrato, simbolo della materia del corpo, della realtà.
- Elemento di perfezione e armonia utilizzato in architettura come base dei santuari, pianta rotonda e come abside coronata da una semicupola.
- Simbolo di protezione, usato come difesa intorno a città, templi e tombe per impedire a nemici, demoni o anime di penetrarvi oppure per delimitare un luogo sacro.

### **Tai Ji**

L'antica filosofia cinese del Tao ci rimanda al Tai Ji, simbolo di equilibrio tra forze opposte di Yin e Yang. Da questo gioco di cerchi e di contrapposizioni cromatiche, emerge la capacità comunicativa di questo simbolo che, con estrema semplicità, ci spiega la dinamica della dualità manifesta nella dimensione terrena (sole e luna, positivo e negativo, etc.), come condizione unica che permette la formazione dell'intero e del tutto. Le caratteristiche di fluidità e di continuità della forma circolare, rivelano l'essenza della complementarietà come collante necessario a garantire l'esistenza degli elementi opposti.

### **Cubo di Metatron**

Ritroviamo il cerchio anche nel cubo di Metatron, simbolo di origine ebraica, ripreso dalla tradizione cristiana come identificazione dell'Arcangelo Michele e che simboleggia anche l'unione tra universo femminile (le sfere e i triangoli) e maschile (le linee rette). Questo simbolo rappresenta inoltre la congiunzione tra l'essere umano sul suo percorso interiore di ascesa e il divino che scende nella dimensione terrena.

## **Yantra**

Questo simbolo, che si compone di archi sviluppati in senso orario e antiorario, sembra poter emettere e catalizzare concentrazione e positività, infatti viene utilizzato anche nella radionica e nella radioestesia. Un elemento caratteristico dello Yantra, è la capacità di trasmettere ritmo e dinamismo in chi le osserva. E' significativo notare come questo simbolo ci ricordi i “pattern” con cui Madre Natura crea certi elementi naturali, come ad esempio il centro del girasole visto dall’alto e i campi magnetici generati con la polvere di ferro.

Questo pattern, è stato studiato per capirne anche l'applicazione pratica. In Spagna, ad esempio, i ricercatori del MIT e l'università tedesca RWTH Aachen University, hanno posizionato gli specchi giganti utilizzati per riflettere i raggi del sole sulla torre centrale, similamente alla posizione e all'inclinazione delle spirali presenti sul girasole, riducendo del 20% lo spazio occupato dall'impianto e aumentandone l'efficienza complessiva. Questo è solo un esempio di come certi simboli antichi celano in sé informazioni ben più preziose, che ci permettono di evolvere in sintonia e in risonanza con madre natura, che da sempre ci accoglie con amore sulla sua superficie.

## **La Genesa**

La Genesa presenta una struttura precisa e composta da cerchi che si intersecano formando una sfera. Le sue potenzialità furono individuate dal dottor Derald Langham, un genetista agricolo statunitense del novecento, che osservò come la Genesa si comportasse come un'antenna che attrae, pulisce e amplifica l'energia, aumentando la concentrazione e la meditazione. Langham, che dedicò gran parte della propria vita a studiare la Genesa, concluse che essa avesse un potenziale infinito per le persone di legarsi con le energie della loro vita. Infatti, grazie ai suoi studi, questa forma geometrica oggi viene diffusamente utilizzata per meditare e per aiutarsi a sintonizzarsi con i biocampi delle piante circostanti.

## **Nell'epoca contemporanea...**

I simboli che nelle civiltà antiche erano riproposti all'interno di monumenti o come simboli rituali, nella nostra epoca hanno ispirato i marchi delle grandi aziende internazionali che, conoscendo bene il potere della simbologia, hanno creato elementi grafici specifici per rappresentare la propria essenza nel mondo e per attrarre l'interesse e la fedeltà ai propri prodotti e servizi.

Come nel passato, così nel presente, ogni forma comunica e trasmette per risonanza sensazioni specifiche a chi la osserva, influenzandone i pensieri, le emozioni e quindi

i comportamenti d'acquisto. Tra le aziende che hanno utilizzato il cerchio come proprio marchio ci sono: la NASA, Mastercard, Audi, Chanel, Pepsi, Firefox, e Vodafone.

Sebbene gran parte dei consumatori non dia importanza al potere dei loghi che osservano, questi elementi grafici sono capaci di comunicare direttamente con il nostro inconscio e quindi di influenzare notevolmente, i nostri pensieri, i comportamenti e quindi le nostre scelte d'acquisto.

L'avventura nella seconda dimensione giunge al termine e conclusa questa prima parte del viaggio, possiamo dire di avere già iniziato a riconoscere un processo di risonanza, grazie al quale il cerchio grafico-simbolico è in grado di risvegliare e stimolare sensazioni, emozioni e pensieri vibrazionalmente a sé affini e già presenti nell'animo di chi lo osserva e lo contempla.

**Intersezione del cerchio nella 3a dimensione:  
dalla cimatica alla medicina musicale.**

*“Avete osservato che tutto ciò che un indiano fa è in un circolo, e questo perché il potere del mondo sempre lavora in circoli, e tutto cerca di essere rotondo.”* (Alce Nero).

Il capitolo precedente ci ha dato modo di capire come il cerchio interseca la bidimensionalità, sotto forma di disegno, di simbolo e come esso risuoni con determinate informazioni, sensazioni e riferimenti in chi lo osserva. Il cerchio giunge ora a incrociare la realtà tridimensionale e vedremo come anche in questo caso, grazie a un processo di risonanza, esso interagisca empaticamente con l'ambiente e con gli elementi che trova intorno a sé, apportando effetti, stati e cambiamenti alle relative forme di esistenza.

Per aiutarci ad osservare meglio cosa accade in questa parte del viaggio, ci viene in aiuto la cimatica, ovvero la scienza che studia l'effetto delle onde sonore sulla materia. Il termine cimatica, fu coniato dal medico svizzero Hans Jenny, e deriva dal greco kyma (onda). L'origine della cimatica però risale a qualche secolo prima, più precisamente al XVII secolo, quando il fisico e musicista tedesco Ernst Chladni pose le fondamenta di quella branca della fisica che poi assunse il nome di acustica, cioè la scienza del suono.

Chladni escogitò un metodo per rendere visibile ciò che le onde sonore generano sulla materia. Egli fece vibrare un arco di violino su una sottile lastra di metallo, su cui distribuì una piccola quantità di sabbia. L'effetto fu subito immediato e visibile a occhio nudo: facendo scorrere l'archetto scoprì che la sabbia si separava andando a formare meravigliose forme simmetriche. Con questo esperimento, Chladni dimostrò che il suono influisce davvero sulla materia fisica e diede inizio alla nuova scienza chiamata appunto cimatica.

Dai risultati degli esperimenti con la lamina di metallo e la sabbia, Chladni rilevò alcune costanti che si ripresentavano:

- A figure uguali corrispondono suoni uguali ma non viceversa.
- La lastra vibra diversamente al variare del modo di eccitazione.
- Più è acuto il suono della vibrazione, più complesse sono le figure.

Gli studi di Chladni vennero ripresi dal medico svizzero Hans Jenny, che nel 1967 pubblicò il primo libro intitolato "Kymatic", in cui affermò l'esistenza di un potere sottile attraverso il quale il suono è in grado di strutturare la materia, generando forme specifiche. E' durante questi studi che emerse che vocalizzando in antico sanscrito il suono Om (che nella tradizione induista rappresenta il suono della creazione), la polvere sulla lastra si disponeva in modo da creare un cerchio con un punto centrale, lo stesso simbolo con il quale le antiche popolazioni indiane rappresentavano proprio il mantra Om (Aum). Questo instillò il quesito se gli antichi popoli fossero già a conoscenza del fatto che il suono ha la facoltà di influenzare e trasformare la realtà fisica, di creare oggetti tramite il loro insito potere.

Jenny riteneva che la chiave per guarire il corpo si potesse trovare nella comprensione di come la frequenza sonora agisca sulle sue cellule. Jenny si convinse che ogni cellula avesse una specifica vibrazione e un proprio suono e nel libro "Cymatics", enunciò che nella dinamica di generazione del suono, contribuiscono tre elementi: il potere generativo che risiede nella vibrazione e che con la sua periodicità, sostiene i fenomeni e i loro due poli. Ad un polo si trova la forma, all'altro polo si trova il movimento, il processo dinamico.

Questo fa supporre che sia nel microcosmo che nel macrocosmo, esista il fenomeno di movimento, quindi di vibrazione, ovvero di sollecitazione di corpi più o meno elastici, che genera un suono (dal latino sonus). Utilizzando consapevolmente questo fenomeno in maniera inversa, è possibile generare e modificare la forma della materia

più o meno sottile per il proprio e altrui benessere, sia a livello molecolare e cellulare, sia sul piano più sottile dei pensieri, e dagli stati emotivi.

Ai giorni nostri, molti fisici sono convinti che minerali, vegetali o animali siano il risultato di legami energetici aventi una specifica struttura, ordinata armonicamente secondo la frequenza dell'energia di base.

È noto, in ambito scientifico, che ogni materiale sottoposto a una vibrazione specifica assume una sua peculiare forma relativa alla frequenza d'onda a cui è stato sottoposto.

Peter Guy Manners, fu uno studioso britannico specializzato anche in medicine naturali ed elettromagnetiche, che svolse ricerche sull'uso della cimatica per la diagnosi e il trattamento medico e che scoprì gli effetti curativi di alcune vibrazioni sonore e armoniche sulla struttura e chimica del corpo umano, e l'importanza del suono e della luce nel nostro ambiente naturale.

Manners fondò la Cyma Technologies Inc., che porta avanti la ricerca nel campo della cimatica e dei suoi effetti sul benessere dell'uomo. Dai suoi studi e da quelli del professore R. Wood, emersero le proprietà curative degli ultrasuoni, che erano in grado di frantumare i calcoli renali e di ridurre i corpi tumorali.

Molti studi successivi sulla medicina musicale hanno dimostrato un ampio raggio di benefici per i pazienti.

John Stuart Reid, scienziato specializzato in fisica-acustica, ipotizzò che lo stesso meccanismo degli ultrasuoni poteva essere esteso per migliorare la qualità di vita delle cellule umane e nel supportare la guarigione nel corpo umano.

Nel 2018, Reid, sviluppò il primo protocollo sperimentale avente come materiale i globuli rossi. Il sangue di una donatrice venne posto all'interno dell'incubatrice musicale del laboratorio e immerso nel campo sonoro con una sola delle selezioni musicali. La fialetta di sangue sottoposta a campo musicale per circa 20 minuti mostrava una significativa differenza nel livello quantitativo dei globuli rossi rispetto a quelli rilevati nella fialetta lasciata in ambiente silenzioso. Le diverse fiale furono sottoposte a diversi generi musicali e a diverse timbriche, voci maschili o femminili, presenza di pianoforte, chitarre, musica spirituale e suoni terapeutici. Fu testato anche il cosiddetto "white noise".

In tutti i test, venne rilevato un aumento significativo dei globuli rossi vitali rispetto al numero contato nelle fiale di sangue lasciate in ambiente silenzioso. La musica

classica generò un rapporto di 7.93:1, la voce femminile con base musicale di 18.1:1, la musica dance e techno di 14.42:1, i canti spirituali di 17.69:1 e il suono terapeutico di 11.72:1.

La domanda che emerge dai dati raccolti è: perchè il numero dei globuli rossi vitali contenuti nel sangue immerso in campo musicale è aumentato rispetto a quello delle fiale lasciate in un ambiente silenzioso?

Gli esecutori dell'esperimento hanno ipotizzato un processo di ringiovanimento delle cellule attivato dalle frequenze musicali, specialmente quelle con basse frequenze come la musica dance e la techno, che sembrerebbero avere maggiore effetto perchè ipoteticamente i suoni bassi riprodurrebbero il battito del cuore, aiutando le molecole di emoglobina ad assorbire più ossigeno. L'immersione della fialetta nel rumore bianco ha invece distrutto quasi tutti i globuli rossi entro i 20 minuti di immersione.

Abbiamo visto come la cimatica abbia ampiamente dimostrato che le onde sonore sono in grado di influenzare e modellare la materia e come la scienza e la tecnica moderna abbiano in parte capito come prenderne spunto per creare soluzioni efficaci in campo pratico.

Come già detto, oggetti, corpi organici, pensieri, emozioni, sono composti dalla stessa materia, che però nell'infinitamente piccolo si muove, ovvero vibra, su frequenze diverse. Attraverso la stessa dinamica, le onde sonore sono in grado di influenzare il nostro corpo e ogni sua specifica parte, quindi anche il cervello e i nostri stati d'animo. Grazie a questa consapevolezza, possiamo imparare a creare attivamente il nostro stato di benessere, per ridurre lo stress quotidiano, per rigenerarci dopo traumi psicologici ed emotivi o semplicemente per sentirci meglio.

Nell'antichità le proprietà benefiche del suono erano già note ed utilizzate sapientemente per portare guarigione. Nel 2004, gli studi (circa 600) portati avanti dalla Robert Wood Johnson Foundation hanno dimostrato che l'uso combinato del suono e della luce, può ridurre notevolmente i tempi di guarigione dei pazienti che si sono sottoposti alla sperimentazione. Non tutta la musica però è uguale e ha gli stessi effetti su qualsiasi cosa o essere vivente. Di seguito riporto alcune delle frequenze che sembrerebbero apportare specifici effetti benefici.

- 174 HZ: aiuta ad alleviare il dolore fisico come un'anestetico naturale.

- 396 HZ: facilita il rilascio di schemi emotivi, libera dall'ansia, dai sensi di colpa, crea un fortissimo campo magnetico che lavora sul piano materiale.
- 432Hz è la frequenza dell'amore che può essere ascoltata per riconnettersi con la propria fonte divina interiore.
- 639 HZ: porta apertura e connessione nei rapporti umani.
- 963 HZ: permetterebbe la trasformazione della cellula ad un livello superiore.

Attualmente, esistono già tracce musicali “intonate” su determinate frequenze, capaci di condurre a determinati stati interiori. E' il caso dei suoni binaurali, registrati settando i due canali audio con due frequenze diverse. L'effetto generato produce una terza frequenza, che è capace di entrare in risonanza con il cervello fino a cambiarne lo stato frequenziale.

Pur non essendoci evidenza scientifica completa, è importante testarne l'effetto su di sé, per verificare personalmente quali sono le risposte del proprio essere sui diversi piani, che potrebbero portare a migliorare il benessere generale, a stimolare determinate attività dell'organismo, a favorire il rilassamento, a calmare gli stati di ansia e a sciogliere particolari blocchi emotivi negativi.

Allo stesso modo, molti medici asseriscono che il motivo per cui una parte del corpo si ammala è perché la relativa frequenza vibra in modo disarmonico. Se si conosce la corretta frequenza di risonanza di un organo sano e la si proietta sulla parte malata, l'organo può tornare alla sua frequenza normale e quindi guarire.

E' il caso di Fabien Maman, musicoterapeuta francese che a fronte degli studi svolti utilizzando suoni compresi tra i 30 e i 40 decibel, a una distanza di circa 30 cm dalla parte malata e per un tempo di 20 minuti, è giunto alla conclusione che certe vibrazioni generanti onde sonore, sarebbero capaci di modificare la struttura fisica dell'organismo e anche di influenzare la vita delle cellule tumorali presenti in specifiche parti del corpo.

Altro riscontro molto importante, è stato che il suono rivelatosi più efficace negli esperimenti di Maman è stata la voce umana, caratterizzata dalla presenza della volontà di chi canta, come dire: **Frequenza + Intenzione = processo di guarigione.**

Questa formula è stata sottolineata anche da Jonathan Goldman a cui il metodo accademia, creato da Laura Schmidt, ha aggiunto un terzo fattore, ovvero la fiducia,

intesa come la fiducia dell'operatore in ciò che sta proponendo durante un trattamento e la fiducia del paziente nell'operatore e nella propria capacità di autoguarigione.

**Frequenza + Intenzione x Fiducia (n) = processo di guarigione.**

**Intersezione del cerchio nella 4a dimensione: la sfera psicologica ed emotiva.**

*“Tutto ciò che ha potere succede in cerchio”. (detto Lakota).*

Per seguire il cerchio nel suo viaggio attraverso la quarta dimensione, dobbiamo compiere un salto ulteriore, per entrare in un ambiente più sottile e impalpabile, che non è tangibile e percepibile a occhio nudo o attraverso un microscopio.

In questo ambito il cerchio evolve, diventando uno strumento pratico, con il quale poter accogliere la materia mentale ed emotiva dell'essere umano. In questa dimensione, il cerchio diventa un modello preciso, grazie al quale poter decodificare disagi, negatività e distorsioni comportamentali individuali e sociali, da trasmutare in opportunità di rinascita del sé, in presa di coscienza e di consapevolezza di ciò che ci caratterizza, e in dinamiche creative con cui scrivere la sceneggiatura della propria vita gioiosa.

Già lo psicologo Carl Gustav Jung, riconobbe il cerchio come “archetipo universale”, che si può rivelare nei sogni, nelle visioni e nelle rappresentazioni pittoriche di ogni cultura, come espressione dell'inconscio collettivo. Lo psicologo riscontrò che l'espressione dei moti inconsci, manifestati attraverso i mandala disegnati su un foglio, favoriva un cambiamento sul piano psicologico, contribuendo al processo di trasformazione.

Secondo la visione junghiana, i cerchi di un mandala aiutano a unire gli elementi psichici opposti, riportandoli in un equilibrio che rafforza la completezza e la totalità dell'individuo, guidando lungo percorsi di auto-guarigione che permettono di ritrovare un benessere psichico, una riduzione dell'ansia, una maggiore concentrazione e una rafforzata accettazione del proprio Sé.

*“Chi guarda fuori, sogna. Chi guarda dentro, si sveglia” (C.G. Jung).*

Rimanendo in ambito psicologico, il cerchio si combina naturalmente con il concetto di gruppo che il pensatore Foulkes identificò in una vera e propria entità vivente e

psicologica, dotata di umori e reazioni, indipendenti dagli individui che lo compongono (S. H. Foulkes, La psicoterapia gruppoanalitica).

Lo psicologo tedesco Kurt Lewin invece, lo definì un campo di forze organizzato. Il gruppo quindi, combinato con la struttura del cerchio, assume una funzione generativa, paragonabile a un grembo contenente degli elementi ancora in gestazione, che attraverso un periodo temporale, un rito, un modello, vengono alla luce e prendono forma.

### **Il cerchio come strumento e modello per la crescita personale e di gruppo.**

I due fattori più importanti che caratterizzano la composizione del cerchio da parte di un gruppo di persone sono:

- Proteggere dalle influenze negative esterne. Lo spazio all'interno del cerchio è diverso da quello circostante, in qualche modo è privilegiato e sacro.
- Mantenere ed accrescere all'interno del gruppo le energie positive, evitandone la dispersione.

In ambito psicologico e terapeutico, questi fattori contribuiscono a fare del cerchio uno strumento idoneo alla trasformazione di quella che ho chiamato materia mentale ed emotiva, applicabile nei diversi contesti sociali, di gruppo, psicologici e di supporto. E' il caso del test grafico proiettivo del cerchio familiare, ideato per valutare le interazioni fra genitori e bambini, che si basa sul principio secondo cui la famiglia è un "fatto psichico", e non semplicemente la somma dei suoi componenti. Il disegno del cerchio familiare è utilizzabile sia come strumento diagnostico, per misurare il livello di coesione all'interno della famiglia, sia come strumento terapeutico. Il suo scopo è valutare la fiducia o l'importanza che l'individuo immagina di godere all'interno del proprio nucleo familiare.

Un altro esempio di cerchio terapeutico è il *circle-time* (o "tempo del cerchio"), una metodologia molto efficace in situazioni come l'ambito scolastico, in cui i membri del gruppo si riuniscono in circolo per discutere di un argomento a loro scelta, con l'obiettivo di arrivare ad un risultato positivo in termini relazionali. Possiamo ritrovare lo stesso modello circolare nei gruppi di supporto, come gli alcolisti anonimi e negli ambiti in cui il gruppo che si viene a creare, genera un'energia che esprime, in un certo senso, quelle stesse caratteristiche che abbiamo conosciuto nella dimensione bidimensionale, ovvero l'unione, l'inclusione, il rispetto reciproco di tutti e la continuità.

Anche nell'antichità, tutto succedeva in cerchio, i guerrieri e i cacciatori sedevano intorno al fuoco, mentre le donne stavano in cerchio per raccontare storie, le comunità danzavano celebrando feste e cerimonie. Il cerchio che favoriva un processo di guarigione individuale e collettivo, veniva chiamato il “cerchio che cura” e solitamente era composto dai familiari e dagli amici che condividevano la loro quotidianità.

### **Sperimentazione pratica di un cerchio di canto.**

Sono molto interessato alle potenzialità terapeutiche del cerchio e alla risonanza sonora, la cui combinazione come abbiamo visto apre alla possibilità di esplorare delle applicazioni pratiche per il raggiungimento del benessere in diversi ambiti. A mio parere, questa combinazione tra frequenze e forma del cerchio, può rappresentare un valido strumento di supporto per coloro che stanno compiendo passi importanti lungo il proprio cammino di consapevolezza personale. Per questo motivo nel 2024, ho vissuto un'esperienza che unisce l'elemento del cerchio a quello del canto, ovvero il *singing circle*.

Potrei descrivere questa antica pratica come un'esperienza creativa e di improvvisazione, in cui i partecipanti si dispongono in cerchio, creando uno spazio di scambio e di interazione. In questo spazio ognuno può iniziare a giocare con la propria voce e musicalità e interagire liberamente con quella degli altri, per riscoprire parti di sé, a volte dimenticate e per esplorare la consonanza del gruppo che si viene naturalmente a creare. Nell'insieme del cerchio può essere presente un conduttore o facilitatore, che guida lo svolgersi dell'esperienza, senza però imporsi sugli altri.

Come prima esperienza, ho partecipato a un ciclo di *singing circle*, organizzati presso il CIQ (Centro Internazionale di Quartiere di Milano) con cadenza mensile da marzo a luglio 2024. In queste occasioni, l'elemento portante è stata proprio la disposizione in cerchio dei partecipanti I quali, attraverso l'improvvisazione vocale, hanno sperimentato momenti di condivisione e una potente modalità di espressione creativa di sé.

Proprio la disposizione a cerchio, ha permesso di creare un'ambiente adeguato e protetto, dove tutti si potessero sentire omogeneamente equidistanti dal centro e liberi di comunicare le proprie sensazioni, le emozioni e le forme individuali di creatività fino a quel momento inesplorate.

Anche in questa dimensione della mente e del cuore ho potuto riscoprire quella dinamica specifica, quella risonanza che solo la vibrazione del cerchio riesce ad attivare e che permette ai partecipanti del *singing circle* di:

- raggiungere un progressivo scioglimento della rigidità fisica, favorito anche dall'utilizzo del movimento delle diverse parti del corpo, (articolazioni, etc.).
- Ridurre la timidezza e altri blocchi emotivi, causati dalla paura del giudizio e dalla scarsa abitudine a esprimersi attraverso la voce e il canto.
- Creare un rapporto empatico verbale e non verbale con gli altri.
- Aumentare il benessere emotivo, portando buon umore, allegria e quindi capacità di vivere il qui e ora di quel momento presente.
- Entrare in quel concetto di “flow”.
- Giocare e improvvisare con la propria voce, riconnettendosi al proprio bambino interiore.

Durante la sessione di *singing circle*, il corpo del cerchio diventa “vivente” ed inizia a emanare una propria energia e personalità indipendente che, in un certo senso, continua a esistere da quel momento in poi, anche al termine della sessione e negli incontri successivi.

Nella seconda esperienza invece, ho organizzato e condotto personalmente un cerchio di canto, tenutosi il 15 giugno 2024, in uno spazio della mia abitazione. Circa 18 giorni prima, l'evento è stato preceduto da una breve campagna promozionale, comunicata attraverso un gruppo wazup rivolto ai potenziali partecipanti. Attraverso questa campagna ho descritto brevemente quale fosse il mio intento e il significato dato a quel cerchio di canto:

- un momento di condivisione di intento e unione tra anime diverse, che attraverso il cerchio, si mescolano e si armonizzano, generando un nuovo corpo/centro energetico e creativo.
- L'opportunità di scoprire e ritrovare il proprio sé interiore, attraverso il potere vibrazionale della propria voce.
- Un'occasione per imparare a riconoscere la voce e il canto come strumenti che agevolano il processo di guarigione e consapevolezza.

Inoltre ho descritto il programma in modo da chiarire cosa si sarebbe fatto durante il cerchio:

- Breve introduzione dei partecipanti.
- Esercizi di rilassamento e centratura.
- Tecnica dell' "Humming": per scoprire il potere della vibrazione vocale.
- Il potere delle vocali: riequilibrio dei chakra attraverso il suono delle vocali.
- Armonizzazione: imparare ad ascoltare sè stessi e gli altri.
- Parola e mantra del cerchio: il potere della creazione e dell'intento.
- Interazione ed espressione del cerchio: espressione del potenziale del cerchio
- Ascolto del silenzio: l'importanza del processo di sedimentazione ed elaborazione.
- Feedback e condivisione post cerchio.

Di seguito riporto le fasi principali che ho considerato durante l'organizzazione del cerchio e nella sua conduzione, cercando di includere gli aspetti e i contenuti affrontati in sede di lezione con l'insegnante (Laura Schmidt).

### **Accoglienza**

Ho accolto i 5 partecipanti in un ambiente confortevole, in uno spazio sufficientemente ampio da permettere movimenti “comodi” al gruppo, durante gli esercizi di respirazione e centratura. La postazione del cerchio era adeguatamente illuminata da luce naturale e mi sono assicurato che la temperatura ambientale fosse equilibrata, senza sbalzi di caldo o freddo che potessero creare disagi ai presenti. Ho chiesto di indossare abiti morbidi, per facilitare i movimenti del corpo, in particolare, di braccia e gambe, così da non sentirsi in nessun modo costretti. Nella postazione del cerchio ho posizionato dei cuscini e una bottiglietta d'acqua per ciascun partecipante, personalizzata con un messaggio. All'inizio dell'incontro ho chiesto ad ognuno di loro di scegliere la propria bottiglietta, sulla base della risonanza che percepivano in quel momento.

### **Introduzione**

A ogni partecipante ho consegnato il modulo su cui potere annotare il proprio stato fisico, mentale ed emotivo, prima e dopo l'esperienza del cerchio.

E' seguita una rapida presentazione di ciascuno, a cui ho chiesto di specificare se avesse già avuto esperienze di cerchi di canto.

Dopodichè ho sacralizzato lo spazio con una preghiera ed effettuato la pulizia dei corpi fisici e sottili di ciascuno con l'uso del sonaglio.

Ho fatto eseguire un esercizio di respirazione addominale, usando la metafora della bottiglia nella pancia, e alcuni esercizi di respirazione combinati alla rotazione della testa nelle direzioni sinistra-destra e alto-basso. Infine, ho chiuso la fase di respirazione con l'esercizio delle mani poste sui reni con cui ascoltare il proprio respiro anche attraverso la percezione tattile dei movimenti del corpo durante l'inspirazione e l'espiazione.

Infine, ho proposto un esercizio di rilassamento del corpo attraverso movimenti e onomatopee e alcuni esercizi per il riscaldamento vocale.

### **Cenni sul suono, sulla cimatica e sul principio di risonanza**

Durante questa fase dell'incontro ho chiesto ai partecipanti di dare una personale definizione del suono. Le risposte sono state molteplici ma accomunate da una descrizione simile. Ho quindi spiegato il concetto di suono, la sua origine etimologica e una breve spiegazione della dinamica e delle caratteristiche principali dell'onda sonora (altezza, lunghezza e intensità).

Ho fornito alcuni cenni fondamentali sulla cimatica e sugli studi portati avanti da Ernst Chladni e da Hans Jenny. Infine, ho spiegato il processo di risonanza.

### **Humming**

Ho chiesto ai partecipanti di compiere un paio di respiri, di chiudere gli occhi e di iniziare a cantare “MM” con la bocca chiusa, prestando attenzione a dove si manifestasse la vibrazione nel proprio corpo, per poi ascoltare se e quali pensieri, emozioni, immagini e sensazioni potessero arrivare. Attraverso l'humming si crea anche la comunicazione energetica tra i partecipanti e si attiva il cerchio di canto. Questa attivazione può essere immaginata come l'incrocio di tanti fili di colori diversi che si intrecciano insieme, creando un primo corpo energetico e creativo all'interno del cerchio.

### **Vocali**

Tenendo in considerazione l'energia che si è creata nel cerchio, ho scelto la vocale del chakra del cuore (AH) e abbiamo iniziato a emettere suono con essa, prestando attenzione alle sensazioni che provavamo variando volume, dinamica, e posizione della bocca (aperta e chiusa). Ho suggerito di provare anche a casa questo esercizio usando le vocali degli altri chakra.

## **Armonizzazione**

Durante questa fase ho chiesto a ciascun partecipante di cantare la vocale del cuore su una nota diversa, prima singolarmente e poi insieme. Questo esercizio serve per stimolare l'ascolto di sé e per imparare ad ascoltare gli altri. Allo stesso tempo permette di iniziare ad armonizzare le diverse voci dei partecipanti.

## **Il potere dell'intento nel suono**

Ho introdotto l'importanza dell'intento quando parliamo e cantiamo.

Ogni parola produce una certa vibrazione e quindi una specifica frequenza, a seconda anche dell'intento che poniamo in essa.

Ho chiesto ai partecipanti di scegliere e scrivere su un foglietto una parola rappresentativa di qualcosa che desiderassero lasciare andare o attivare attraverso il cerchio, condividendo poi oralmente la motivazione della propria scelta.

## **Espressione del cerchio**

Ho lasciato che ciascuno scegliesse le parole con cui creare la trama melodica di un mantra specifico per il nostro cerchio. Abbiamo iniziato a cantarlo e gradualmente ho chiesto di usare anche l'espressione corporea insieme e alcuni elementi ritmici (battito delle mani e schiocco delle dita).

Il cerchio ha continuato a emettere canto fino a che la melodia si è ben strutturata. A questo punto ho chiesto di porre anche un proprio preciso intento nel canto, per poi lasciare che le parole scelte piano piano si “sciogliessero” nel cerchio, fino a che la trama vocale è diventata l'emissione di sole vocali, cantate da ognuno con tonalità e altezze, diverse. Il cerchio si è stretto verso il suo centro, in un sentito abbraccio collettivo.

## **Ascolto del silenzio**

Al termine della visualizzazione il cerchio ha mantenuto la sua struttura, rimanendo in silenzio, per lasciare sedimentare ciò che è stato fatto, continuando a mantenere la respirazione consapevole e in ascolto delle proprie sensazioni e del corpo energetico del cerchio.

## **Condivisione e ringraziamenti**

Una volta terminato il cerchio di canto, ho chiesto ai partecipanti se avessero desiderio di condividere ciò che avevano percepito e sentito durante questa esperienza. Ognuno ha espresso pensieri diversi, come provare maggiore serenità e pace, sentire il corpo più rilassato e meno teso, avere imparato ad ascoltarsi e ad ascoltare, avere scoperto un supporto valido con cui porsi in uno stato di benessere.

Come conduttore, ho ringraziato tutti per avere partecipato a questo evento, che per me è stato molto significativo e importante. Li ho ringraziati anche per avere condiviso le proprie sensazioni e i propri stati d'animo, sperando che abbiano compreso l'importanza del suono come elemento di gioco, allo stesso tempo utile ad approfondire la propria conoscenza di sé e come strumento importante con cui favorire il proprio processo di guarigione.

### **Conclusioni.**

Siamo giunti alla conclusione di questo viaggio, immaginando di percorrere la strada che un cerchio compie attraversando alcuni piani di realtà, passando dalla seconda alla terza dimensione a noi più familiare, fino a penetrare nella psiche e nel cuore. Partendo dalla semplice nozione teorica di cosa sia un cerchio nella geometria piana, abbiamo potuto osservare l'evoluzione di questa forma perfetta, nella sua manifestazione sempre più plastica e completa. Lungo il suo sentiero il cerchio ci ha mostrato come sia in grado di risuonare per assumere funzioni e ruoli diversi, a seconda delle dimensioni che attraversa, pur mantenendo coerente e costante la propria essenza, sintetizzabile in parole come equilibrio, fluidità, continuità, equidistanza e armonia. Via via che il cerchio è entrato in ciascuna delle dimensioni successive, è come se il suo corpo avesse assunto una densità materica coerente ad esse. Così, ciò che compone il corpo del cerchio, nella realtà bidimensionale, sono infiniti punti che generano una linea chiusa e circolare, mentre nella terza dimensione lo stesso corpo si evolve, diventando forma plastica, cioè un'onda sonora in grado di modificare la struttura di tutti gli elementi esistenti, sia nel micro che nel macro cosmo. Nella quarta dimensione più sottile poi, il corpo del cerchio ha mostrato ancora una volta la propria intelligenza, nel mutare in una struttura, in un modello efficace, supportante ad accogliere, sostenere e trasmutare le disarmonie psichiche ed emotive dell'essere umano, nella sua accezione individuale e collettiva.

Sorge allora una domanda: da dove nasce questa capacità del cerchio di trasformarsi in maniera armonica e coerente con l'ambiente e la densità materica di ogni specifica dimensione? Dobbiamo ipotizzare che l'informazione che costituisce l'"anima" del cerchio possieda una coscienza intelligente che le permette di capire in quale dimensione si trova e, di conseguenza, di sapersi adattare alle relative caratteristiche come un camaleonte? Oppure esiste una risposta alternativa?

Dopo aver osservato con attenzione l'interazione del cerchio con i terreni differenti di queste dimensioni, sono giunto alla personale conclusione che possiamo parlare di una “risonanza intelligente” propria dell'informazione del cerchio, capace di muoversi e quindi di vibrare similmente alla vibrazione specifica di una dimensione e di conseguenza di sapere generare una frequenza vicina o uguale a quelle che determinano la struttura di quel contesto dimensionale. Quello che compie la “risonanza intelligente” non è associabile a un processo analitico, tipico invece di un atto mentale in cui l'informazione del cerchio osserva, classifica e muta, ma piuttosto credo si tratti di un atto empatico istantaneo. Aggiungerei che si tratta anche di un processo osmotico in entrambe le direzioni. Non solo infatti il cerchio assorbe le informazioni dal contesto esterno in cui si trova, ma è in grado di emanare, o possiamo dire di trasferire al contesto esterno le caratteristiche intrinseche della propria essenza.

Grazie a questa “risonanza intelligente” il cerchio è in grado di risuonare all'unisono con la dimensione in cui si trova. Questo pensiero mi fa ipotizzare che anche nelle dimensioni più sottili, come quella energetica e quella spirituale, la modalità di comportamento della “risonanza intelligente” del cerchio sia la medesima.

<b>Cerchio nella 2a dimensione.</b>	<b>Cerchio nella 3a dimensione.</b>	<b>Potenzialità del cerchio nella 4a dimensione.</b>	<b>Valori intrinseci costanti.</b>
Mancanza di lati e angoli sulla circonferenza.	Connessione, apertura, omogeneità.	Centratura mentale ed emotiva. Costanza e perseveranza nei propri obbiettivi.	Continuità, fluidità, armonia.
Infinità dei punti che compongono la circonferenza.	Inclusione, Accoglienza, Unione, Universalità. Empatia.	Capacità di accogliere l'altro da sè, con rispetto e amore incondizionato, senza aspettativa e senza giudizio. Capacità di creare relazioni empatiche.	Infinità, reciprocità.
Equidistanza dei punti dal centro.	Reciprocità, appartenenza, parità.	Capacità di riconoscere I bisogni degli altri, pur non trascurando I propri e senza pensare che essi siano più importanti rispetto a quelli degli altri.	Equilibrio, equidistanza.

## **Bibliografia**

**“Gli archetipi dell’inconscio collettivo”**, (1977) - Jung, G., C., Bollati Boringhieri.

**“L’uomo e i suoi simboli”**, (1983) - Jung, G., C., Raffaello Cortina Editore: Milano.

## **Sitografia**

**"Simboli principali della geometria sacra"** (<https://www.geometriasacra.com/geometria-sacra.php>).

**“Storia dell'arte”** - (<http://www.storia-dell-arte.com>).

**“Cimatica di Chaldni e Jenny”** - SubLimen (<https://www.audioterapia.net/sublimen/dossier/cimatica-di-chaldni-e-jenny/>).

**“La tecnosfera”** - (<https://www.latecnosfera.com/2016/07/cimatica-le-incredibili-figure-generate-dal-suono.html>).

**“Cervello stress e frequenza 432. D.O.”** - (<https://www.formativezone.it/cervello-musica-e-frequenza-432>).

**“Cymahorse”** - (<https://www.formativezone.it/cervello-musica-e-frequenza-432>).

**“Sound Therapy 101 – Cymascope”** - (<https://cymascope.com/sound-therapy-101>).

**“Testing a 2,500 year-old hypothesis - Cymascope”** - (<https://cymascope.com/testing-a-2500-year-old-hypothesis-%E2%80%8B>).

**“Come la psicologia delle forme influenza la percezione”** – (<https://www.smartalks.it/blog/marketing/psicologia-forme-influenza-percezione-loghi>).

**"Mandala: la funzione evocativa e simbolica della figura secondo C. G. Jung" –** (<https://www.stateofmind.it/2021/03/mandala-simbolismo-jung/#:~:text=Il%20cerchio%20rappresenta%20un%20simbolo,nelle%20religioni%20di%20ogni%20epoca>).

**"Simboli e Archetipi: L'Uovo"** – ([https://www.ilcerchiodellaluna.it/central\\_Simboli\\_cerchio.htm](https://www.ilcerchiodellaluna.it/central_Simboli_cerchio.htm)).

**"Il disegno del cerchio familiare. Test grafico proiettivo"** di Rocco Quaglia.

**"Il circle time"** – (<https://psicologinews.it/il-circe-time>).

**"Il cerchio che cura"** – (<https://www.matrika.co/il-cerchio-che-cura>).

**"Musica e cellule: come i suoni le modificano e quali sono i benefici"** – (<https://www.pressenza.com/it/2016/02/musica-e-cellule-come-i-suoni-le-modificano-e-quali-sono-i-benefici>).

**"MondoElettrico: Fibonacci o Fermat, girasoli ed impianti ad energia solare"** – (<https://mondoelettrico.blogspot.com/2012/01/fibonacci-o-fermat-girasoli-ed-impianti.html>).