

INDICE

INDICE.....	1
PRESENTAZIONE.....	2
IL SILENZIO	4
L'IMPORTANZA DEL SILENZIO.....	7
COME IL CERVELLO ASCOLTA IL SILENZIO	8
SILENZIO E MUSICA.....	10
ASCOLTARE CON LA PELLE.....	12
L'UOMO E L'ASCOLTO	13
CASO STUDIO.....	15
CONCLUSIONE.....	20
RINGRAZIAMENTI	22
BIBLIOGRAFIA.....	23

PRESENTAZIONE

Cosa mi ha portato ad intraprendere questo cammino nel mondo dei suoni?

Devo tornare indietro nel tempo, ad un incidente di auto, uno scontro frontale con un Pullman, con conseguenze di un bel trauma cranico e doppia frattura della mandibola ed altri inconvenienti che non starò a raccontare.

Il non parlare durante 40 lunghissimi giorni, (potevo solo bofonchiare a causa dell'armatura che avevo in bocca) e il brutto impatto che ho subito mi avevano lasciato dei "traumi". Ho sempre avuto l'impressione negli anni successivi di qualcosa che mi bloccasse nella comunicazione, sentivo come un corpo estraneo che m'impediva di essere sciolta, ed avevo anche la sensazione che mentre parlavo lo sguardo di chi mi ascoltava si posava sempre sulla bocca, come se ci fosse qualcosa di strano (forse era vero o solo una mia impressione? Non saprei dirlo).

Però se penso ancora più indietro nel tempo, mi viene in mente una bimba in collegio, che veniva spesso rimproverata "non devi rispondere" "stai zitta", "ubbidisci".

Ma non avevo ancora intuito il cammino fino a qualche anno fa', quando partecipai ad un corso "Suono armonico e chakra". E' stato un incubo questo corso!

Qualcosa durante questo corso qualcosa si è inceppato dentro di me, sono stata male per 15 giorni, riportando un'amnesia di tre ore che mi ha molto spaventato, ma allo stesso tempo mi ha fatto comprendere che dovevo piano piano, entrare "nel mondo dei suoni" e scoprire e conoscere la causa, come mai il suono mi aveva catapultato in un altro mondo? Cosa era successo? Dove ero andata in quelle tre ore di amnesia?

Ho avuto modo di conoscere una sensitiva, che mi spiegò che nella mia vita precedente curavo con la voce.

Così riunificando il puzzle, decisi che era arrivato il momento di agire, di conoscere i suoni, e il loro effetto!

Sono ancora agli inizi del mio cammino, non so quanto tempo ci vorrà per comprendere,
ma non ho fretta, perché quello che conta è aver incominciato il
Viaggio!

“ Il suono nasce dallo spazio interiore” Vimala Thakar

ADRIANA SASSI



IL SILENZIO

“ Il silenzio è il grande rivelatore” dice Laozi

Per ricevere la rivelazione che il silenzio dona, dovete prima immergervi completamente in esso.

Il silenzio non è solo l'assenza di suoni e rumori, è un ben preciso, e positivo, stato di coscienza.

Nella nostra rumorosa cultura sembra quasi impossibile chiudere le orecchie esterne, calmare la mente che vaga costantemente, arrestare l'incessante subbuglio del cuore. Il silenzio non è qualcosa che ai giorni nostri venga molto apprezzato. Alcune persone restano terrorizzate da un profondo silenzio, e fuggono.

Nella letteratura contemporanea, secondo quanto afferma Schafer, ben poche volte il silenzio è descritto come qualcosa di positivo, l'uomo occidentale rifiuta il silenzio totale, ritenendolo qualcosa di negativo. La paura della mancanza dei suoni è in

relazione alla paura della morte; nella morte c'è il silenzio definitivo, quindi si evita il silenzio per continuare a vivere. Si evince da queste parole il grande potenziale del silenzio anche nel carattere negativo che assume in Occidente.

“Gli attributi dati al silenzio sono solenne, opprimente, muto, strano, triste, solitario, angosciante, doloroso”.

Questo non è certo il silenzio della pace, dell'appagamento spirituale, non è il silenzio che apre la via alla presenza divina. Molti scrittori contemporanei sembrano non aver assaporato la gioia del silenzio che rivela l'unione con Dio, con gli altri, con il mondo intero.

M. Schafer afferma che “dobbiamo ritrovare la concezione del silenzio come condizione positiva per migliorare il design acustico del mondo”

L'essere umano è uno degli animali più rumorosi del creato e non solo perché usa la parola, perché può urlare o perché ha inventato macchine e perché pensa troppo.

L'essere umano crea il più invadente e dannoso dei disagi invisibili ed inudibili esistenti: quello della mente, dei suoi pensieri che non si fermano mai. Quando si pensa senza sosta, quando si rimugina o si ha paura si usa in modo non armonioso l'energia vibratoria della vita, si finisce con il perdere la sintonia con il suono autentico, ci si allontana dalla bellezza del silenzio creatore.

A proposito del silenzio, il mistico indiano Kirpal Singh ha scritto: “Si dice che quando non ci sono suoni non si ode, ma ciò non significa che l'udito abbia perso la sua vigilanza: al contrario, quando non vi sono suoni, l'udito è maggiormente all'erta, mentre quando vi sono dei suoni la natura dell'udito è meno sviluppata”

Quando non vi sono suoni udibili, l'anima è all'erta per udire la voce di Dio. Nel silenzio, l'anima è già pronta a udire.

Si crede comunemente che nel silenzio non ci sia nulla, non ci sia vita. Generalmente si considera vivo solo ciò che produce movimento e suono. Ma non è così.

Il silenzio è lo spazio dove avviene la trasformazione del suono, dove sono nascoste le sue vere opportunità. Le persone che meditano cercano di entrare negli spazi tra i respiri, per esplorare in qualche modo l'infinito che vi si nasconde.

Il silenzio evoca immagini ora amate ora rifiutate: è vero che contiene il lato oscuro del sentimento doloroso e del senso di abbandono.

“Nessun suono è più assordante del silenzio della persona che ami” Anna Biassono

Inoltre è vero che l'umanità da sempre considera il silenzio una cura per l'anima: in esso cresce il pensiero ed il senso dello spazio, la capacità di elaborare e memorizzare, una creatività più forte e consapevole, e la ricchezza del riposo.

Per chi riesce a fare silenzio in sé, è possibile percepire una sensazione del tutto particolare, un “vuoto sonoro” accompagnato da una contemporanea pienezza difficilmente descrivibile: **è la pienezza del silenzio.**

L'IMPORTANZA DEL SILENZIO

Il silenzio è d'oro, pochi conoscono il potere del silenzio, secondo la tradizione occidentale, crediamo “che il maggiore sia il migliore”. Ciò include la nostra ingannevole comprensione dell'energia e particolarmente l'energia impercettibile, sottile.

Non avevo mai considerato prima l'importanza del silenzio, di quanto sia importante rendersi conto del valore dello spazio fra i suoni. Il silenzio è lo yin se il suono è lo yang. Il silenzio è l'opposto polare del suono ed è in egual modo importante.

Lo spazio dove il suono offre l'opportunità di creare la guarigione è il silenzio, dove avviene il lavoro di trasformazione della frequenza in movimento e dove si manifesta il cambiamento, è un luogo sacro e potente che dovrebbe essere riconosciuto e rispettato.

Il silenzio non corrisponde a un vuoto, ma al contrario, a una condizione di pienezza vergine, a una totalità di esistenza. Il silenzio è uno stato potenziale carico di tutto. Così doveva essere la vita prima della sua manifestazione. Un silenzio calmo, pregnante, carico di ogni possibilità. Un silenzio anticipatore della creazione. Poi come un recipiente che si apre, l'emissione di un suono, di una luce, prime espressioni di vita manifesta e di seguito tutta l'infinita gamma della creazione. Forse un grande boato, una voce immane e i primi segni di vita fisica nell'universo.

Dal silenzio parte una spinta vibratoria che crea e anima ogni espressione umana e non umana: **è la Vita**. In quel suono è contenuto tutto. Esiste in esso una contemporaneità di essere che noi non riusciamo neppure ad immaginare, immersi come siamo nei limiti del tempo e dello spazio. Già perché il silenzio non ha limiti, né si ferma dinanzi a pareti o misure di alcun tipo, **il silenzio è libero**.

La nostra caratteristica umana così duale e confusa, la nostra limitata condizione terrestre è proprio quella di percepire nel profondo di noi che siamo noi stessi i figli del suono.

La creazione nasce dal silenzio, dietro il tessuto della vita, dietro l'ordine e la bellezza di un alveare, dietro il disegno di una foglia, le volute di una nuvola bianca, il volo di una rondine, c'è un suono onnipervadente, una forza creativa.

Il silenzio puro in natura non esiste: in qualunque luogo, per quanto inanimato, ci sarà sempre un elemento sonoro che lo interromperà, un fruscio di vento, un movimento d'insetto o qualcosa che cade; non percettibili all'orecchio umano, le savane sono percorse dagli infrasuoni che si scambiano gli elefanti da grandissime distanze, e i mari dagli ultrasuoni che emettono i delfini.

La definizione di silenzio in natura riguarda quindi un concetto di sospensione momentanea: è l'intervallo casuale e fortuito tra un suono e l'altro.

“ E se fosse nella pausa e non nel fischio che i merli si parlano?” E. Bottero

La pausa è l'unico elemento di contrasto in grado di valorizzare pienamente il movimento sonoro; è un intervallo che oggi purtroppo abbiamo perso: siamo immersi in un flusso sonoro non stop di vibrazioni tecnologiche che ha sepolto l'alternarsi di vuoti e di pieni.

Nella pratica quotidiana il silenzio non si presenta semplicemente come un fenomeno univoco di assenza; ci sono molti tipi di silenzi e nel silenzio succedono molte cose: dal silenzio vegetativo e inerte della pietra muta, del sonno, della notte o della morte, al silenzio attivo del pensiero e della parola, il regno del silenzio è spazioso ed è ricco di sfaccettature.

COME IL CERVELLO ASCOLTA IL SILENZIO

Quando tutto tace si attiva un circuito di neuroni, il cervello inizia a percepire il rumore del silenzio, che non è assenza di suono, bensì un mattone fondamentale del nostro sistema uditivo. Tanto da avere all'interno del cervello un circuito dedicato: un gruppo di neuroni che si attiva quando tutto tace e si assume il compito di trasportare il segnale del silenzio dall'orecchio fino alla corteccia uditiva, all'interno del lobo temporale. Qui

il messaggio di pausa viene registrato come uno dei mattoni del linguaggio, indispensabile per dividere una parola dall'altra e dare un senso a una conversazione.

La capacità del cervello di ascoltare il **suono del silenzio** è stata scoperta da Michael Wehr, uno psicologo dell'università dell'Oregon, insieme al gruppo di studenti con cui lavora per decifrare e correggere vari disturbi dell'udito, autismo e dislessia.

Ascoltare i silenzi diventa fondamentale per dare un senso ai suoni. E forse non è un caso che “The sound of silence” si manifesti a Paul Simon in mezzo a 10 mila persone, che chiacchierano senza parlare e odono senza ascoltare, anche Wehr usa l'esempio di una festa molto rumorosa per spiegare l'importanza delle pause fra i discorsi. Paul Simon ha scritto la sua canzone in bagno al buio con il rubinetto dell'acqua aperto, Wehr ha utilizzato i piccoli roditori del suo laboratorio, sottoponendoli a suoni di frequenza e durata diverse ogni volta, fino a scoprire che l'inizio di uno stimolo uditivo attivava un gruppo di neuroni e la sua cessazione improvvisa accendeva una scarica in un gruppo di neuroni diverso. Segno che orecchio e corteccia uditiva sono collegati da due canali separati e indipendenti. Uno è incaricato di trasportare l'informazione “suono”, l'altro svolge il compito di riferire il messaggio “silenzio”. I canali -spiega Wehr- lavorano indipendentemente l'uno dall'altro. Abbiamo osservato che la fine di un suono non interferisce con l'inizio di uno stimolo nuovo. Prima era opinione corrente che il rumore provocasse l'attivazione dei neuroni uditivi, e che questi si spegnessero quando il rumore cessava.

Il passo successivo della ricerca sarà capire se lo stesso canale è valido per gli altri sensi. Se cioè anche la fine di una carezza provoca l'attivazione di nuove sensazioni o se il buio è capace di accendere una luce nella nostra mente.

SILENZIO E MUSICA

“Grazie al silenzio i rumori irrompono definitivamente nella mia musica” J.CAGE

John Cage è stato un importante autore americano del '900 che si è espressamente occupato del silenzio in musica. Le sue conclusioni sono molto particolari: secondo Cage il silenzio ha il suo suono e quel suono da solo è già' musica. Anzi a suo dire è la musica migliore perché si crea da sé ed è presente in ogni luogo. Cage dispone semplicemente i suoni-eventi l'uno dopo l'altro e il loro rapporto è costituito solo dalla coesistenza nello spazio.

Indagando i rapporti tra suono e silenzio, Cage arrivò ad eliminare la distinzione tradizionale tra suono e silenzio, sottolineando che i suoni hanno il loro valore come suono soltanto in rapporto con il silenzio che li circonda. Cage ha paragonato i silenzi allo spazio fra gli oggetti nei giardini rocciosi giapponesi. Proprio dalla presenza delle rocce in quei giardini ci si può rendere conto dello spazio fra esse, così i suoni se ne stanno nella musica perché ci si renda conto del silenzio che li separa.

Pensava che ciò che viene ritenuto silenzio sia in realtà un guazzabuglio di suoni casuali che ci circondano. La distinzione tra suono e silenzio risulta pertanto relativa e non assoluta: la musica si compone di suoni intenzionati, mentre il silenzio consiste di suoni senza intenzione alcuna.

Il lavoro più emblematico nell'ambito della sua “poetica del silenzio” è senz'altro “Quattro Minuti e Trentatré secondi” (1952), definito da Cage stesso il suo pezzo migliore.

L'esecutore sedeva al pianoforte in silenzio e non faceva assolutamente niente per l'esatto periodo di tempo indicato dal titolo del lavoro, se non alzare ed abbassare le braccia per indicare che il non-pezzo era in tre non-movimenti. L'intento del compositore era quello di strutturare 4'33" di silenzio e il pubblico non doveva fare altro che ascoltare, ascoltare la “musica” che veniva creata dai rumori interni alla sala da

concerto (bisbigli, colpi di tosse, scricchiolii vari.), ed anche quelli che provenivano dall'esterno.

Gli ascoltatori dovevano cioè divenire consapevoli della musica del silenzio.

Durante il primo movimento della prima esecuzione assoluta di 4'33" si sentiva il vento che spirava, nel secondo la pioggia, e nel terzo il pubblico che parlottava o si alzava indignato per andarsene.

Con questo lavoro Cage ha voluto dimostrare che il silenzio assoluto non esiste, nemmeno in una stanza anecoica, cioè totalmente insonorizzata, perché anche lì si può sentire almeno un suono: il proprio battito cardiaco.

Il silenzio è dunque da intendersi semplicemente come un rumore di sottofondo. Con 4'33" Cage ha rivoluzionato il concetto di ascolto, ha rovesciato le cose, ha cambiato radicalmente l'atteggiamento nei confronti del sonoro, invitando ad ascoltare il mondo.



ASCOLTARE CON LA PELLE

In realtà l'uomo oltre che con l'orecchio, ascolta con tutto il corpo. Lo si può provare compiendo un semplice esperimento. Se si prende un mantello che arriva fino in fondo ai piedi, e lasciate sbucare all'estremità superiore solo la testa, quando vi mettete a parlare, vi accorgete da soli come il vostro ascolto sia la vostra voce possano assumere caratteristiche diverse. La voce perde le sue qualità più' calde, scompaiono le frequenze gravi, la voce diventa più' stridula, è infatti la superficie rappresentata dalla pelle che assicura la continuità tra l'udito e il resto del corpo. Chi pensava che l'orecchio fosse soltanto un pezzo di pelle differenziata si è imbattuto nella scoperta più grande, **che è la stessa pelle ad essere uno strumento di ascolto.**

Esiste una vera e propria geografia della sensibilità cutanea all'ascolto. Attraverso "audiogrammi" cutanei o dermogrammi si sono individuate le zone più sensibili all'ascolto. La pelle si risveglia all'ascolto solitamente tra i 10 e 15 decibel. Le stimolazioni variano a seconda delle diverse parti. La mano e la parte palmare dell'indice sono decisamente più sensibili del gomito. Le zone più indicate alla ricezione fonica sono quelle costituite dalla "pinza" indice-pollice della mano destra. Inoltre le pelli bianche e delicate possono essere ipersensibili ai suoni. La zona frontale in mezzo agli occhi è molto sensibile ai suoni. Tra sensibilità cutanea e fonazione sono stati da tempo stabiliti stretti rapporti di correlazione. La pelle si trasforma in una specie di tastiera cutanea.

L'UOMO E L'ASCOLTO

I significati legati al suono vanno al di là dell'aspetto propriamente musicale, riportandoci a qualcosa di arcaico e primitivo, dove il suono degli elementi diventa portatore di un linguaggio soprannaturale per l'uomo.

Gli indiani attraverso la corteccia, ascoltavano la voce degli alberi che raccontavano la storia di un popolo. Il valore simbolico del suono che rende vivi gli alberi, pone l'uomo di una cultura non “civilizzata”, in uno stato di continuo ascolto e in armonia con l'ambiente circostante.

Un altro esempio ci viene fornito dalle vie dei canti degli aborigeni, anche dette piste del sogno, dove ad ogni luogo corrisponde la storia degli antenati di ogni clan. Ogni catena di dune del deserto australiano ha un proprio canto, anche la distanza tra due luoghi equivale a un brano musicale e anche gli scambi di territori avvengono attraverso lo scambio dei canti tra clan.

Dall'ordine con cui si succedono le frasi musicali, un esperto uomo del canto aborigeno, saprà quante volte e in quali punti il suo antenato ha attraversato un fiume o valicato una catena di monti, quindi la frase musicale è anche un riferimento geografico, una banca dati per trovare la strada.

Dalle “Vie dei canti” di B.Chatwin: “Gli uomini del tempo antico percorsero tutto il mondo cantando, cantarono i fiumi e le catene di montagne, le saline e le dune di sabbia. Andarono a caccia, mangiarono, fecero l'amore, danzarono, uccisero: in ogni punto delle loro piste lasciarono una scia di musica, avvolsero il mondo intero in una scia di musica”.

Le storie di questi popoli evidenziano come l'individualità non significhi individualismo, attraverso due aspetti quali il canto e l'ascolto, la creazione artistica è un fenomeno naturale, così come l'interazione e l'attenzione dell'uomo “arcaico” verso tutto ciò che non ha nemmeno la possibilità di farlo in quanto immerso in un marasma sonoro.

Nel passato c'erano dei santuari, situati tra i boschi, foreste, in montagna o sul mare, dove era possibile rifugiarsi per ristabilire il proprio equilibrio, quando si era soggetti ad affaticamento sonoro.

E primo elemento di ogni comunicazione è l'ascolto, il prestare orecchio a parole e a silenzi diversi dal mio modo di sentire. Tale ascolto porta a uscire dal nostro crogiolo ed entrare in un mondo interiore, sentire ciò che ci viene detto dal fisico, dalla mente, dal cuore, dalla realtà che ci circonda, dall'altro, dal Signore.... Tale atteggiamento ci provoca uno star bene che non è esulare dalle difficoltà o dalle domande ma viverle in modo positivo.

Ascoltare o essere ascoltati? Forse in tutti e due i casi l'obiettivo è star bene. Chi è capace di ascolto trova sempre qualcuno disposto ad ascoltarlo ed allora l'incontro diventa dialogo in cui i due interlocutori si sentono legati da una reciproca accettazione che sfocia, quasi naturalmente in empatia.

Chi si pone in un atteggiamento di ascolto si deve rendere disponibile a comprendere il punto di vista del proprio interlocutore e a rispettare le sue eventuali reazioni, nella consapevolezza dei propri limiti di "buon ascoltatore".

Chi chiede ascolto, chiede attenzione, chiede di non essere giudicato; non sempre vuole ad ogni costo che il proprio ascoltatore sappia risolvere i suoi eventuali problemi o sia capace di dare ottimi consigli o di consolare; a volte, anzi molto spesso, ha solo bisogno di una vigile e piena comprensione che lo faccia sentire pienamente a suo agio. È l'unica strada perché l'ascolto porti ad una situazione di benessere mettendo al bando malintesi, imbarazzo e diffidenza.

Chi ascolta, infine, non deve aver fretta, perché solo un'accoglienza piena sa cogliere anche i dettagli apparentemente trascurabili di un'esperienza fino ad arrivare ad una gestione positiva dei conflitti e quindi al benessere più completo.

CASO STUDIO

Caso studio:

Rosalba 68 anni manager

Rosalba è una donna manager di 68 anni, molto intelligente, colta e una personalità all'apparenza molto forte. La sua vita credo sia improntata al lavoro solo lavoro, sempre lavoro, non conosce orari, ne' limiti, infatti lavora sia alla domenica che al sabato, nelle feste insomma quasi sempre!

Sicuramente il fatto che anche il marito sia con lei in ufficio e il fatto di non aver avuto figli spiega il perché' per lei ci sia solo il mondo del lavoro. E' una persona dall'aspetto longilineo, capelli lunghi, voce a volte tagliente, (elemento metallo) molto portata verso il mondo spirituale, infatti segue parecchi corsi attinenti sia alla crescita personale che all'esoterismo.

Primo trattamento: 7/01/2014

Patologie Pregresse: Tonsillectomia- Emorroidi

Ciclo Mestruale: Menopausa

Sonno: regolare

Intestino: Stipsi

Alimentazione: Non mangia dolci, però è disordinata come alimentazione, solo quando è a casa cerca di nutrirsi in modo equilibrato. Perché' è venuta da me? Sicuramente per curiosità, e poi perché' è stressata, troppi cambiamenti e troppi problemi in ambiente lavorativo.

Trattamento effettuato: Diapason Armonius base posizione supina, portando il suono prima in su e poi in giù, poi ho trattato in dispersione 3° chakra con intervallo di terza per rilassare.

Mie percezioni particolari: è molto attenta, vuole vedere cosa faccio. Feedback di fine trattamento: non ha voluto stare a pancia in giù perché dice non lo sopporta, inoltre dice che le dà fastidio quando batto sull'attivatore mi ripete "peccato" perché non c'entra niente quel rumore fastidioso con il resto, dice stona con le frequenze. Però verso la fine è riuscita a rilassarsi, aveva una grande voglia di dormire, si sentiva molto rilassata, non avrebbe voluto alzarsi.

Note: ho dovuto fare il trattamento solo sui corpi sottili non sopporta che appoggi il diapason sul corpo, devo dire che per me è un tantino difficoltoso stare con le braccia sollevate per tutto il tempo.

Secondo trattamento: 14/01/2014

Mi racconta che si sente meno stressata e riesce a vedere i problemi con più distacco. Ha qualche problema di vescica, bruciori.

Trattamento effettuato: Diapason Armonius Base, poi su zone contratte 3° chakra in dispersione con interv. di 3 e su 2° chakra con intenzione ai meridiani Reni e Vescica. Al termine le ho chiesto se potevo cantarle il nome, ma lei mi dice che preferisce una vocale, il nome non le piace.

Mie percezioni particolari. Ho sentito calore sul 2° chakra.

Feedback: mi dice di essere andata da una altra parte, di aver visto tante immagini diverse, tanti visi di persone sconosciute. E di aver sentito quando io ho terminato il trattamento di qualcuno un essere invisibile che continuava il trattamento ai piedi.

Note: sempre con i Diapason sollevati, non ne vuole sapere di sentirli appoggiati. Mi sembra si concentri, dà l'impressione di essere molto raccolta, non parla, e in alcuni momenti sento una risonanza con lei molto forte, faccio fatica a tenere gli occhi aperti.

Terzo Trattamento: 2/10/2014

Vorrebbe fare questi trattamenti più spesso, ma non sempre trova il tempo. Non ha problemi particolari, dice di sentirsi bene.

Trattamento effettuato: il canto dei Bija Mantra, e Diapason su zona contratta della spalla con intervallo di terza in dispersione.

Mie percezioni particolari: mi sembra che si ascolti.

Feedback: mi dice che è un trattamento che non si può proporre a noi occidentali, è una cosa da indiani che andava bene negli anni passati, non ai nostri tempi, con la nostra evoluzione. Appena ha finito di riferire le sue impressioni mi dice che si sente un dolore alla spalla destra che prima non aveva.

Note: E' la prova che il Bija Mantra hanno mosso delle energie stagnanti (il dolore alla spalla). Ma la cosa più sorprendente è che il giorno dopo mi scrive "dobbiamo assolutamente rifare il bija mantra ti ringrazio, non ho parole, tutto può accadere.

Quarto Trattamento: 12/10/2014

E' contenta di ricevere questi trattamenti, mi dice che si sente più serena. Ho fatto scanning nella posizione supina, non vuole stare in posizione prona, ho sentito dissonanza sul terzo e quarto chakra, ho cantato su tutto il corpo, concentrandomi sul 3° e 4° chakra, e trattato con diapason 4° chakra con intervallo di terza.

Mie percezioni particolari: ho sentito un peso sul cuore quando la trattavo

Feedback: dice di aver avuto una visione di qualcuno che le regalava dei fiori. Si sente bene.

Quinto trattamento: 14/11/2014

Mi riferisce di essere sempre troppo occupata con il lavoro, e che incomincia ad accusare la stanchezza, degli anni che passano, di non avere più la ripresa degli anni precedenti.

Trattamento effettuato: Campane tibetane, mi soffermo di più sul 2°chakra, e 3° chakra, poi alla fine suono le campane ai piedi portando radicamento, e canto una vocale la u.

Mie percezioni particolari: ho sentito un dolore alla radice del naso, una forte pesantezza, che prima non avevo quindi non era mio, era molto persistente.

Feedback: Mi dice di sentirsi come se le fosse arrivato uno tsunami, soprattutto sulla testa.

Note: da ricordare che lei non vuole mai che appoggi i diapason sulla testa. Non sarà un caso che le vibrazioni delle campane siano arrivate dove dovevano. Qualche giorno dopo l'ho chiamata per vedere come stava e se si era ripresa dallo tsunami ed ecco quello che mi ha detto” “sono stata in una specie di limbo, atmosfera di accettazione di tanti errori fatti nella vita”. Un riscontro decisamente positivo ed un ascolto approfondito di se stessa.

Sesto trattamento: 9/12/2014

Ha avuto una forte bronchite e tosse

Trattamento effettuato: Campane tibetane, poi con Diapason sul 5° chakra interv. di terza, intenzione anche su meridiano Polmone in dispersione, tratto il 4°chakra in tonificazione.

Mie percezioni particolari: sta lavorando troppo, sta chiedendo troppo al suo corpo, ha esaurito le sue energie, deve ritrovarsi, e forse questa bronchite le farà ricordare di prendersi cura di se stessa.

Feedback: dice di sentirsi più sollevata, di sentire quando io finisco, altre presenze invisibili che proseguono il trattamento.

Settimo trattamento: 18/12/2014

Ha ancora un po' di bronchite e tosse soprattutto di notte, dolore alle scapole.

Trattamento effettuato: Diapason Armonius, trattamento base e poi su 5°chakra interv. di terza, trattato anche meridiano di Polmone in dispersione, tonificazione del 4°chakra. Applicati gli stiper sulle scapole zona paravertebrale.

Feedback: il dolore alle scapole si è affievolito, ha visualizzato volti di diversi, ha sentito come una brezza che le passava sul corpo, si è addormentata e per lei che cerca di essere sempre vigile e attenta è qualcosa di incredibile, era felice.

Note: per la prima volta sono riuscita ad appoggiare i Diapason sul corpo, ad esclusione della testa, mi sembra che incominci veramente ad ascoltarsi...

Devo ammettere che questa paziente non è stata per me facile, è una persona con delle idee molto particolari, molto sensibile, molto aperta ma anche molto chiusa per certi aspetti, non lascia e non vuole lasciar intravedere la sua vera natura, e forse è giusto così, chi sono io per dover indagare nella intimità altrui, se non è lei stessa che lascia andare io non posso nulla. Ma comunque posso riscontrare che ha fatto lo stesso un enorme cambiamento dalle prime volte che l'ho trattata, per esempio all'inizio non voleva nemmeno che le appoggiassi i diapason sul corpo, le dava fastidio l'attivatore, trovava i Bija mantra una cosa da indiani, ed invece si è ricreduta su tutto. O meglio dire si è ascoltata durante la terapia nei momenti di silenzio, ha iniziato ad accettarsi, non so quale traumi possa aver vissuto, ma la mia sensazione durante la terapia è che qualcosa di veramente grave abbia turbato la sua infanzia, questa è la voce che ho sentito durante l'ascolto del silenzio nella terapia cercando di ascoltare la sua voce silenziosa.

“Raccogliti, rientra in Te

Impara a osservare, a “leggere”

Raccogliti - e il mondo diventa apparenza

Raccogliti - e l'apparenza diventa essenza

Herman Hesse

CONCLUSIONE

La mia riflessione:

Cosa significa per me l'ascolto del silenzio?

Quando ho deciso di improntare la tesi sul "L'ascolto del silenzio", non immaginavo quanto fosse impegnativo, ma come si dice niente "succede per caso"

A parte quello che ho scritto sul silenzio nelle pagine precedenti estrapolate dai libri, mi trovo invece adesso a confrontarmi personalmente con il silenzio.

Cosa rappresenta per me il silenzio? Cosa provo nel silenzio? E soprattutto cosa è per me nella terapia il silenzio?

Aver fatto questo percorso ed aver elaborato questa tesi, sono giunta alla conclusione che serviva proprio a me, per comprendere e riflettere l'importanza dell'ascolto, il mettersi in condizione di accogliere l'altro, il far tacere il nostro ego, dare all'altro lo spazio necessario per potersi esprimere.

Il silenzio per me è respiro, è un'oasi di pace, mi è molto familiare, il tempo trascorre quasi FUORI dal tempo, è Energia pura, densa, palpabile con tutti i sensi, un luogo dove posso accedere per ricaricarmi, per osservare me stessa e quello che mi circonda è un luogo magico, non so perché gli do la definizione di luogo, o forse sì è un luogo, è una abitazione che creo dentro di me.

Ma è soprattutto nella terapia che il silenzio assume per me altri aspetti. All'inizio delle mie esperienze terapeutiche, il silenzio che si creava nel contesto della terapia, mi metteva a disagio, sentivo il bisogno di riempirlo, mi spazzava, era un vuoto che doveva essere colmato, come se il silenzio agisse come una lente di ingrandimento, e mi facesse notare le mie mancanze, la fretta, l'ansia, il dover fare tutto senza lasciare spazio né a me né alla persona.

Ora nella terapia ascolto il silenzio di me stessa, mi osservo, e ascolto il silenzio del paziente, non ho fretta, il tempo non è più un nemico, è un alleato, in grado di farmi ascoltare e raggiungere altre profondità, che altrimenti non avrei conosciuto.

Attraverso l'ascolto dell'altro si riesce a comprendere meglio se stessi, si riesce a fare chiarezza nella propria vita e sempre attraverso l'ascolto si riesce a paragonare se stessi agli altri, scoprire pregi e difetti, capire dove si sbaglia e che cosa si può fare per migliorare. Il primo passo per il benessere è l'ascolto.

Ascoltare permette di accorgerci della realtà grandiosa che ci circonda, delle presenze attorno a noi che ci arricchiscono e ci completano, della Presenza che ci conforta e ci fa stare bene.

Nel silenzio ascoltiamo e conosciamo meglio noi stessi, nasce e si approfondisce il pensiero, comprendiamo con maggiore chiarezza ciò che desideriamo dire o ciò che ci attendiamo dall'altro, scegliamo come esprimerci. Tacendo si permette all'altra persona di parlare, di esprimere se stessa, e a noi di non rimanere legati, senza un opportuno confronto, soltanto alle nostre parole o alle nostre idee. Si apre così uno spazio di ascolto reciproco e diventa possibile una relazione umana più piena.

<Il silenzio non ci manca, perché lo abbiamo. Il giorno in cui ci mancasse, significherebbe che non abbiamo saputo prendercelo. Tutti i rumori che ci circondano fanno molto meno strepito di noi stessi. Il vero rumore è l'eco che le cose hanno in noi. Non è il parlare che rompe inevitabilmente il silenzio. Nella strada, stretti dalla folla, noi disponiamo le nostre anime come altrettante cavità di silenzio dove la Parola di Dio può riposare e risuonare> Madre Teresa

Io tramite il presente lavoro di tesi ho cercato di dare una risposta agli interrogativi che mi sono posta sul l'ascolto del silenzi, e specialmente, sui procedimenti che fanno sì che le pratiche del silenzio siano uno strumento potente, perché il suono c'è perché esiste l'uomo, senza de lui sarebbe silenzio assoluto, perché l'uomo è il testimone essenziale per l'esistenza del suono e dell'ascolto.

Quando siamo nel silenzio, *Ascoltiamo il suono del nostro cuore, li c'è la nostra casa, li c'è il collegamento divino, l'universo, la creazione, il macrocosmo nel microcosmo.*

Adriana Sassi

SONORITÀ

*Com'erano le note di quel canto antico
che invano rincorro tra foreste di suoni?
E il tick tack delle ore, assoli di cicala,
e le musiche giovani nello scrosciare di vita?
Canti senza note, melodie sul cuore, mi
accompagnano dolci a ricercare nel futuro
echi indispensabili per un sentirmi vivo
sul pentagramma dei settegiorni.*

Don Giovanni Valassina

RINGRAZIAMENTI

Grazie alla Docente Laura Schmidt per avermi fatto conoscere con il suo entusiasmo il mondo del suono.

E un ringraziamento anche alle mie compagne di corso per avere condiviso con me questa bella esperienza.

BIBLIOGRAFIA

Barraqué Philippe. La voce che guarisce. Ed. Il punto d'incontro

Bernhardt Patrick. La musica dell'anima. Ed. Gruppo Futura

Goldman Jonathan. La vibrazione Divina. Ed My life

Halpern Steven. Suoni e salute. Ed Red

Paciotti Iris. Iniziazione al Suono della Vita Musica per chi nasce. Ed. Iniziazione
Mediterranee

Valassina Giovanni. Sonorità. Ed. Dialogo Libri

Vignali Luca. L'arte di guarire con la musica. Ed. Il punto d'incontro