



**Suonoterapia e Floriterapia**

**Elementi Di Interazione**

**NOVEMBRE 2013**

**ACCADEMIA DI MEDICINA VIBRAZIONALE**

**Tesi di Incontri Milena Paola**

# Indice

1. Che cos'è la Suonoterapia _____	3
2. Il mio percorso verso la Suonoterapia _____	5
3. Trattamento con i Bija Mantra _____	6
4. Guarigione attraverso i Chakra _____	7
5. Guarigione con i Bija Mantra _____	8
6. Suonoterapia e Floriterapia: Elementi di Interazione _____	10
7. Le mie conclusioni in merito al percorso formativo _____	12
8. Indice _____	13

## CHE COS'E' LA SUONOTERAPIA

Le proprietà curative del suono e della musica sono note sin dall'antichità. Le testimonianze lasciate da Pitagora e Platone in Grecia, la musica dell'arpa di Davide di cui si parla nella Bibbia e gli inni dei Veda in India sono una conferma dei poteri curativi del suono. In epoca moderna, gli effetti terapeutici del suono furono scoperti dalla medicina nel 1896: alcuni generi musicali stimolavano la circolazione cerebrale e periferica, mentre altri influivano sulla lucidità mentale.

Siccome l'orecchio non solo è l'organo più importante del sistema uditivo, ma influisce notevolmente anche sul movimento degli occhi, sui ritmi del corpo fisico, sullo sviluppo cerebrale del feto e sui livelli di stress dell'organismo, ormai l'impiego del suono a fini terapeutici sta diventando una pratica sempre più diffusa. Di recente sono stati oggetto di studio anche gli effetti negativi del suono, dovuti sia all'ascolto di musica a un volume troppo alto, sia all'esposizione al rumore dei macchinari industriali.

Si sostiene che alcuni suoni abbiano il potere di rallentare la respirazione e creare un senso di benessere generale; altri possono rallentare il battito cardiaco e addirittura calmare un bambino irrequieto.

I suoni sono anche in grado di modificare la temperatura della pelle, ridurre la pressione arteriosa e la tensione muscolare, influenzare le frequenze delle onde cerebrali.

Sebbene alcuni suoni (ad esempio le onde ultrasonore) non vengano percepiti dall'orecchio umano, possono influenzare profondamente gli esseri umani.

I suoni vengono prodotti e viaggiano da una fonte all'altra sotto forma di onde.

Ogni suono ha una sua velocità e intensità, una sua frequenza, altezza e lunghezza d'onda; l'intensità della vibrazione, ovvero la forza del suono, viene misurata in unità chiamate decibel.

Sebbene il volume abbia la sua importanza perché un suono possa esercitare il suo effetto, non è necessario esserne consapevoli: il suono, peraltro, viene recepito da tutto il corpo, non solo dall'orecchio.

Generalmente gli esseri umani reagiscono in due modi alle vibrazioni sonore: con l'alterazione ritmica o con la risonanza.

Per alterazione ritmica s'intende quel fenomeno in base al quale, in presenza di uno stimolo esterno, il ritmo naturale del cuore si modifica e si sincronizza con quello della fonte sonora.

Per risonanza, invece, s'intende quel fenomeno in base al quale diverse frequenze sonore (suoni di altezze diverse) stimolano la vibrazione di diverse zone del corpo.

Generalmente i suoni bassi stimolano le parti inferiori del corpo, mentre quelli alti le parti superiori.

L'emissione prolungata di vocali rappresenta un modo semplice per eliminare lo stress, creare un equilibrio tra mente e corpo, sensibilizzare le orecchie e migliorare la voce, sia quando si parla, sia quando si canta.

Questa tecnica si basa sull'emissione di suoni prolungati per avere la percezione del punto interno del corpo in cui vibrano.

In questo modo bastano dai tre ai cinque minuti perché le onde cerebrali si sincronizzino e raggiungano un equilibrio, contribuendo notevolmente al benessere fisico ed emozionale della persona.

Le varie zone del cervello sono sintonizzate su determinate frequenze tonali e il tono della vocale determina il punto in cui risuonerà nel cervello.

Questo esercizio è più utile del canto o del semplice fatto di parlare perché quando parliamo o cantiamo, gli epicentri vibrano troppo velocemente e il corpo non ha il tempo di armonizzarsi con il suono.

Quando emettiamo delle vocali prolungate, invece, è come se ci facessimo un massaggio interno, l'unico sistema per localizzare, in modo non invasivo e in breve tempo, l'ossigenazione, i flussi energetici e le pulsazioni.

La suonerapia è una disciplina emergente e si basa sul principio secondo il quale gli esseri umani, attraverso il suono, possono migliorare la loro salute.

Ormai numerosi apparecchi e sistemi tra cui cd, creati per modificare le onde cerebrali stanno facendo il loro ingresso sul mercato.

I musicoterapeuti hanno capito che le componenti dell'ascolto (uditiva e psicologiche) sono uniche per ogni individuo e quindi hanno cominciato a sperimentare l'uso della loro voce come strumento da integrare con il massaggio, il movimento fisico e visioni guidate.

Di conseguenza molti medici ritengono che in futuro le onde sonore saranno indispensabili strumenti di guarigione. Il suono verrà usato anche per fare diagnosi e individuare le tonalità che possono riportare in equilibrio la salute del paziente.

Anche il corpo umano ha un suo ritmo ed è stato dimostrato che cuore, cervello ed altri organi sono sincronizzati tra loro: quando questi ritmi interni si alterano, sorgono le malattie.

*"Esiste un punto in cui l'armonia musicale e quella spirituale convergono"*

*(Pitagora, La Musica delle Sfere)*

## IL MIO PERCORSO VERSO LA SUONOTERAPIA

Poco meno di un anno fa, dopo essermi diplomata in Naturopatia, mi accingevo ad intraprendere questo nuovo percorso formativo in Suonoterapia.

Come Operatrice del Benessere praticavo già Reiki, Aurasoma, Cristalloterapia, Kinesiologia Applicata, Floriterapia ed altri metodi che, solo in quel momento, avevo compreso appartenessero tutti alla grande famiglia delle Terapie Vibrazionali.

Questo tipo di terapia parte dal presupposto che l'organismo sia permeato di energia, allo stesso modo di tutto ciò che esiste nell'universo, e che tale energia possa fluire in modo più o meno uniforme a seconda delle circostanze. Secondo questo modo di pensare, la malattia è il segno inequivocabile di un'irregolarità nella distribuzione di energia, e va curata riportando i livelli energetici ad uno stato ottimale. La medicina vibrazionale vede gli esseri umani come reti di campi energetici che interfacciano con sistemi fisico-cellulari.

Mi ero accorta che la cimatica si esprime anche attraverso i dimostrati esperimenti del dott. Masaru Emoto che tanto mi avevano colpita molti anni fa. Il dott. Emoto è riuscito con un sofisticatissimo congegno fotografico a documentare le forme dei cristalli dell'acqua informati con parole, suoni e persino pensieri.

Le forme mutano a seconda dell'armonia e disarmonia emessa. L'acqua è un conduttore grazie al quale anche la nostra energia sotto forma di corrente elettrica è alimentata, comprendiamo quanto l'armonia possa incidere la nostra esistenza e le nostre cellule considerando che il nostro corpo è composto dal 72% di acqua.

E' stata la ricerca di maggiori informazioni in questo campo che mi ha portata all'Accademia di Medicina Vibrazionale di Laura Schmidt: il programma che veniva spiegato e proposto sembrava contenere esattamente tutti gli argomenti che mi interessava approfondire in quel momento.

Il corso si è svolto in 5 moduli e sono stati affrontati quattro aspetti del suono: la Risonanza, gli Intervalli, gli Armonici e il Chanting.

La grande difficoltà che ho subito incontrato ed individuato è stata proprio la mia voce: essa appariva come contenuta e compressa in un sacchetto di cellophane e, per quanto mi sforzassi di liberarla, quello che usciva dalla mia gola era un tenue "soffio", intonato, ma pur sempre solo un "soffio"...

E' stata la pratica ed il desiderio di sentirmi più a mio agio con me stessa che, alla fine, hanno avuto la meglio sulla timidezza e la paura di sbagliare e, ad oggi, posso dire di avere trovato buona parte della mia vocalità. Sono consapevole di avere ancora molto lavoro da fare e di non avere dato a fondo a tutte le mie potenzialità ma posso dirmi già soddisfatta di quanto fatto fin'ora.

# Trattamento Con Bija Mantra

(silence)

Om̐

Ham̐

Yam̐

Ram̐

Vam̐

Lam̐



Ho deciso di parlare di questo trattamento nello specifico in quanto, più di tutti gli altri, ha contribuito alla liberazione della mia voce.

### **GUARIGIONE ATTRAVERSO I CHAKRA**

Si parte con il posizionamento del cliente sul lettino: deve essere comodo, rilassato e privo di indumenti che possano stringere o creare fastidio durante il trattamento.

Si chiede alla persona se sia comoda, se voglia dei cuscini da mettere sotto la testa, se senta la necessità di essere coperto oppure no.

Quando siamo certi che la persona sia comoda e libera da impedimenti, si può iniziare con leggeri movimenti di stretching corporeo del cliente: possiamo tendere leggermente le gambe dopo averle afferrate dalle caviglie e possiamo rilassare le spalle con piccoli massaggi sui muscoli.

Prima di dare suono recitiamo ad alta voce o dentro di noi la preghiera *"possa il suono di guarigione fluire attraverso di me per la guarigione ed il riequilibrio dei Chakra di ..... e che questo possa operare per il suo massimo bene. Om Shanti"*.

Si parte dal Chakra di Base intonando LAM per 7 volte tenendo le mani poggiate sui piedi del ricevente: questo serve per lavorare sul primo Chakra, sulle radici della persona e per riportare in armonia il suo elemento Terra.

Si tratta poi il Chakra Sacrale intonando VAM per 7 volte: questo Mantra riporta equilibrio nell'elemento Acqua.

Per riequilibrare invece l'elemento Fuoco si recita per 7 volte il Mantra RAM all'altezza del Plesso Solare.

Si passa al trattamento del Chakra del Cuore con il Mantra YAM da recitare per 7 volte per portare equilibrio nell'elemento Aria.

Si intona per 7 volte HAM all'altezza del Chakra della gola per riequilibrare il suo elemento Etere.

Allontanandoci poi di qualche passo dal corpo del ricevente, intoniamo OM dirigendo il suono sul terzo Occhio per 7 volte.

Spostandoci dietro la testa del ricevente intoniamo per 7 volte OM dirigendo il suono verso il Chakra della Corona immaginando di portare questo suono a tutto il corpo del cliente.

A questo punto del trattamento, se non è stato fatto precedentemente, si copre la persona con una coperta e la si lascia in silenzio aspettando che assimili il lavoro che abbiamo svolto per circa 10 minuti.

Trascorso il lasso di tempo prestabilito, facciamo scorrere le nostre mani dal bacino verso i piedi per diverse volte per agevolare lo scorrimento dell'energia della persona verso il basso per radicarla. Tenendo le mani sulle caviglie del ricevente intoniamo LAM per 7 volte.

Chiudiamo l'Aura della persona in una bolla di energia del colore che la stessa ci vorrà indicare.

Arretriamo di qualche passo e stacciamo la nostra energia da quella del cliente e mettiamo anche la nostra persona all'interno di una bolla di energia fatta del colore che più ci attira in quel momento.

A questo punto si recita la preghiera di ringraziamento" ringraziamo per la guarigione di ..... Om Shanti, Shanti, Shanti".

Esiste anche un metodo veloce per eseguire questo trattamento, comodo quando magari il nostro cliente ci dice di avere meno tempo a disposizione per il trattamento.

Consiste nel cantare tutti i Mantra in una sola emissione scegliendo una sola nota che avremo precedentemente concordato col ricevente.

### **GUARIGIONE CON I BIJA MANTRA**

Si parte con il posizionamento del cliente sul lettino: deve essere comodo, rilassato e privo di indumenti che possano stringere o creare fastidio durante il trattamento.

Si chiede alla persona se sia comoda, se voglia dei cuscini da mettere sotto la testa, se senta la necessità di essere coperto oppure no.

Quando siamo certi che la persona sia comoda e libera da impedimenti, si può iniziare con leggeri movimenti di stretching corporeo del cliente: possiamo tendere leggermente le gambe dopo averle afferrate dalle caviglie e possiamo rilassare le spalle con piccoli massaggi sui muscoli.

Prima di dare suono recitiamo ad alta voce o dentro di noi la preghiera "*possa il suono di guarigione fluire attraverso di me per la guarigione di ..... e che questo possa operare per il suo massimo bene. Om Shanti*".

Si parte dal Chakra di Base intonando LAM per 3 volte tenendo le mani poggiate sui piedi del ricevente.

Si tratta poi il Chakra Sacrale intonando VAM per 3 volte

Si recita poi per 3 volte il Mantra RAM all'elvezza del Plesso Solare.

Si passa al Chakra del Cuore con il Mantra YAM da recitare per 3 volte.

Si intona per 3 volte HAM all'altezza del Chakra della gola.

Allontanandoci poi di qualche passo dal corpo del ricevente, intoniamo OM dirigendo il suono sul terzo Occhio per 3 volte.

Spostandoci dietro la testa del ricevente intoniamo per 3 volte OM dirigendo il suono verso il Chakra della Corona immaginando di portare questo suono a tutto il corpo del cliente.

Fatto questo, si ripete tutta la sequenza scendendo dall'alto verso il basso usando la stessa nota.

Si lascia il cliente in silenzio per 2 minuti circa poi si ripete l'intera sequenza (usando la stessa nota o una nota diversa), prima dal basso verso l'alto e poi dall'alto verso il basso: al termine della sequenza si lascia nuovamente in silenzio la persona per un paio di minuti.

Si ripete una terza volta tutto il percorso nello stesso identico modo (usando la stessa nota o una nota diversa) ed, al termine dell'ultima sequenza, si lascia in silenzio il ricevente per una decina di minuti.

Trascorso il lasso di tempo prestabilito, facciamo scorrere le nostre mani dal bacino verso i piedi per diverse volte per agevolare lo scorrimento dell'energia della persona verso il basso per radicarla. Tenendo le mani sulle caviglie del ricevente intoniamo LAM per 7 volte.

Chiudiamo l'Aura della persona in una bolla di energia del colore che la stessa ci vorrà indicare.

Arretriamo di qualche passo e stacciamo la nostra energia da quella del cliente e mettiamo anche la nostra persona all'interno di una bolla di energia fatta del colore che più ci attira in quel momento.

A questo punto si recita la preghiera di ringraziamento" ringraziamo per la guarigione di ..... Om Shanti, Shanti, Shanti".

## SUONOTERAPIA E FLORITERAPIA: Elementi Di Interazione

Come accennavo all'inizio, mi occupo di diversi tipi di Medicina Vibrazionale ed, uno dei sistemi che mi sono trovata spesso ad utilizzare come integrazione, è quello della Floriterapia.

Mi è capitato di effettuare trattamenti su persone molto rigide che opponevano una grande resistenza alla terapia con atteggiamenti fisici quali irrigidimento corporeo, mascelle serrate, piedi dritti e irrigiditi ecc. ecc.

Durante il lavoro con queste persone mi è capitato di provare ad utilizzare attraverso la vaporizzazione o l'applicazione diretta sul corpo di alcune gocce di Fiori appositamente selezionati (per esempio Rock Water).

In diversi casi ho potuto apprezzare un miglioramento dell'atteggiamento corporeo del cliente con una visibile diminuzione delle contrazioni ed una conseguente postura molto più rilassata e naturale sul lettino.

Un'altra tipologia di clientela difficile da trattare è quella "poco radicata" che fa fatica a "subire" il trattamento e che tenta quindi continue "fughe" aprendo gli occhi, distraendosi, non prestando attenzione ecc.

Con questa tipologia di ricevente tendo ad appoggiare il flacone con la miscela prescelta direttamente tra i piedi della persona (o addirittura ad appoggiarlo sul corpo senza però creare distrazione ulteriore) di modo che possa in qualche modo contrastare questa "volatilità" dell'individuo ed aumentare la sua capacità di radicamento.

Per questa specifica tipologia di persone ho trovato molto utile l'impiego del Fiore Clematis.

Altra tipologia di ricevente è "l'impaziente": non riesce a stare fermo, durante i momenti di silenzio fa moltissima fatica a "subire" la non attività, si muove incessantemente sul lettino e qualcuno arriva addirittura a sbirciare di nascosto l'orologio...

Per loro ho provato il Fiore Impatiens: 3 gocce in 2 dita d'acqua prima di iniziare ed una vaporizzata nell'ambiente a circa metà del trattamento. Devo dire che nella gran parte dei casi il disagio della persona si è ridotto moltissimo. Qualcuno è anche riuscito a comprendere il beneficio dei momenti di pausa e di silenzio provando poi a fare a meno del Fiore (e riuscendoci!) per cercare di affrontare in prima persona quel "buco" di inattività che tanto li spaventava.

Mi è capitato di lavorare anche con persone molto particolari, direi "ipersensibili": per loro tutto era estremamente forte e vivevano sensazioni fisiche che li spaventavano quali giramenti di testa importanti, sensazioni di forte angoscia ed oppressione .

Sono individui a metà tra Clematis ed Aspen come tipologia di Fiori di Bach, quindi, prima di iniziare davvo loro 3 gocce di entrambi i fiori in 2 dita d'acqua.

Se durante il trattamento succedeva qualcosa che mi faceva pensare ad un momento di paura da parte loro, vaporizzavo nell'aria una miscela di entrambi i fiori.

Il risultato è che molto spesso la cosa aveva esito positivo. Alle volte gli bastava sentire il rumore della vaporizzazione che, prima ancora di essere entrati in contatto con l'essenza, il viso si dimostrava ben più disteso e rilassato.

L'ultima tipologia di cliente della quale voglio raccontare è la categoria di chi, alla fine del trattamento, dice di non avere sentito nulla in quanto non è capace di percepire "questo genere di cose". Sono persone che non credono di avere la capacità di trarre benefici da questo genere di trattamento: non sentono nulla, non notano miglioramenti, non percepiscono la voce vibrare nel corpo e così via... Per loro ho provato una miscela di Clematis, Larch e Cherry Plum.

Vaporizzata nell'aria prima del trattamento, data da bere prima della procedura e vaporizzata nell'aria più volte durante il trattamento, questa miscela ha prodotto i suoi effetti!

Non posso dire che questo tipo di soggetto abbia completamente modificato il proprio approccio al trattamento ma posso dire che, nel momento del confronto, il ricevente era in grado di dirmi molte più cose rispetto a prima.

Sentiva la voce vibrare in punti specifici del corpo, avvertiva rilassamento, ci sono stati momenti in cui sono stati visti colori e forme... insomma... un successo rispetto all'inizio!

Posso quindi dire che l'interazione tra le due tecniche, come spesso accade, ha portato alla creazione di una sinergia preziosa capace di aiutare, terapeuta e cliente, a superare quelle fasi croniche di stallo o quegli impedimenti iniziali che potevano altrimenti rallentare o, addirittura, compromettere l'intero percorso terapeutico.

Attualmente sto cercando di sviluppare altri sistemi di interazione come l'utilizzo di Cristalli specifici (da appoggiare direttamente sul corpo o sotto forma di acqua caricata vibrazionalmente) o la Cromoterapia (Penna Luminosa di Aurasoma) da usare in combinata in diversi momenti del trattamento: questo dovrebbe portarmi a formulare un mio personale percorso terapeutico, che unisca varie discipline e varie modalità di cura, di modo che si possa arrivare ad elaborare trattamenti costruiti sulle singole persone.

In questo tipo di identificazione sarà per me fondamentale strumento di indagine il test Kinesiologico grazie al quale sarà il cliente stesso a dirmi di che cosa ha bisogno in quel dato momento.

## LE MIE CONCLUSIONI IN MERITO AL PERCORSO FORMATIVO

Alla fine di questo percorso formativo ho fatto tesoro di molti insegnamenti che torneranno sicuramente utili per la mia crescita professionale.

Devo dire che lascio questa Scuola avendo acquisito però pochi trattamenti da poter spendere sui clienti (la scannerizzazione del corpo, la nota fundamentelae, il SA-RE-GA, ed i Bija Mantra) sapendo invece che l'argomento è ampissimo e ricco di insegnamenti da poter dare a chi si avvicina con curiosità e passione alla materia!

Più o meno tutta la classe ha manifestato difficoltà nel "liberare la voce" ma non abbiamo ricevuto quei suggerimenti "tecnici", quali ad esempio esercizi di respirazione o vocalizzazione, che avrebbero potuto aiutarci a migliorare questo aspetto fondamentale del lavoro.

Avrei preferito molto di più evitare argomenti che già conoscevo (cosa che si poteva appurare facendo un semplice test conoscitivo all'inizio del corso) e dedicare il tempo a nostra disposizione nel fare pratica, nel sentire cose nuove e nell'imparare, cosa per cui mi ero iscritta all'Accademia.

Sono consapevole del fatto che questa classe sia stata la prima e, proprio per questo, racconto di come ho vissuto quest'anno per dare idee e suggerimenti su quanto possa essere migliorato ed integrato negli anni successivi.

**Bibliografia/Sitografia**

[www.terapiedelfuturo.it](http://www.terapiedelfuturo.it)

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