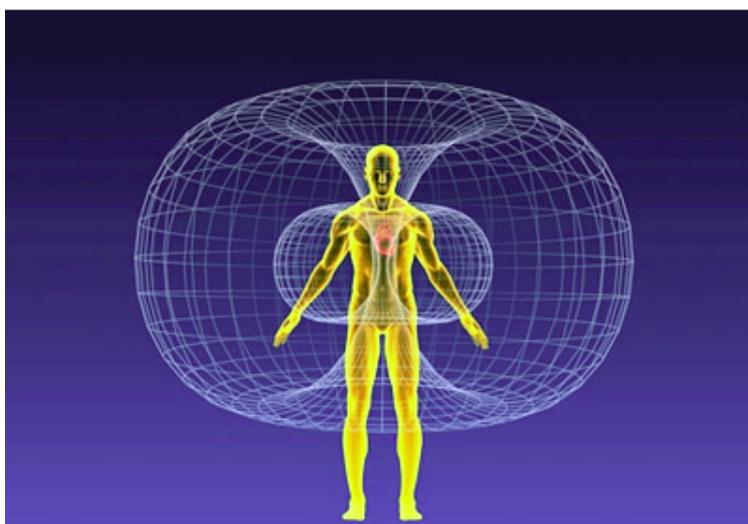


## LE CAMPANE TIBETANE



## L'ESSERE UMANO



## L'UNIVERSO



A CURA DI MARCO E JACOPO OLIVO

- TERAPIA VIBRAZIONALE -



**Marco Olivo**, nato a Udine nel 1951, laureato in ingegneria nel 1982, Doctor of Psychology Human Quality Improvement nel 2006, da sempre interessato alla conoscenza (non accademica) della psiche e dell'animo umani, ha approfondito questo suo interesse per molteplici vie e molteplici approcci, inseguendo il filo rosso sotteso a ogni ricerca che autenticamente si proponga di avvicinarsi all'intuitivo nucleo di "verità" celato nel mistero di noi stessi e del mondo.

*arcoliv@alice.it*

**Jacopo Olivo**, nato a Udine nel 1990, ha conseguito la laurea triennale in *Scienze e tecniche psicologiche* dell'Università di Trieste con una tesi dal titolo "*In principio era la pelle - L'intreccio di pelle e psiche in salute e malattia*". Ha svolto il suo tirocinio presso l'*Associazione Integra-Azione* di Udine. Sta frequentando il secondo anno della scuola di *Counselling Naturopatico Integrativo* sempre nella stessa Associazione. È particolarmente interessato alle multifaccettate valenze del Suono, indagate, con straordinarie consonanze, da tradizioni antiche e affascinanti ricerche d'avanguardia.

*mr\_olaivo@alice.it*



# INDICE

|    |   |
|----|---|
| 9  | TUTTO È VIBRAZIONE  |
| 11 | TRADIZIONI MISTICHE E VIBRAZIONE  |
| 12 | CIMATICA E FISICA QUANTISTICA   |
| 13 | L'UNITÀ FONDAMENTALE DELL'UNIVERSO  |
| 16 | RISONANZA   |
| 18 | LA RISONANZA DELLA PERCEZIONE   |
| 20 | SUONI ARMONICI<br>IL SUONO ARMONICO DELLE "CIOTOLE SONORE"                          |
| 23 | L'ESSERE UMANO, ENERGIA IN VIBRAZIONE   |
| 24 | CELLULE CHE CANTANO   |
| 26 | L'ACQUA NEL CORPO UMANO   |
| 27 | EFFETTI DELLE "CIOTOLE SONORE" SULL'ACQUA BIOLOGICA                                 |
| 29 | IL SUONO CHE PRODUCE "COERENZA"   |
| 31 | L'ACQUA E IL PRINCIPIO DI INDETERMINAZIONE  |
| 37 | LA LARINGE E L'ORECCHIO   |
| 38 | IL CERVELLO, L'ANTENNA RICEVENTE  |
| 40 | LA GHIANDOLA PINEALE  |
| 44 | RUOLO DELLA PINEALE NEL PROCESSO DI INSORGENZA DELLA MALATTIA DA DESINCRONIZZAZIONE |
| 45 | IPOFISI   |
| 47 | IL SUONO ED IL CAMPO DI ENERGIA SOTTILE   |
| 48 | IL SUONO E I CHAKRA   |
| 49 | LA SINESTESIA E IL "SUPER SENSO"  |
| 50 | LE CAMPANE TIBETANE E L'UOMO  |
| 52 | LE CAMPANE TIBETANE E LA MEDITAZIONE<br>SUONO E MISTICISMO                          |
| 53 | LA MEDITAZIONE<br>LO SPAZIO SACRO DEL SUONO   |
| 54 | IL SILENZIO DEL SUONO<br>LA VOCE DEL SILENZIO                                       |
| 55 | APPREZZARE IL SILENZIO  |
| 56 | ENTRARE NELLA DIMORA DEL SILENZIO   |
| 57 | IL SILENZIO IN AZIONE   |
| 58 | ANCORA SULLA TEMATICA DEL SILENZIO  |
| 59 | IL PROCESSO DI ASCOLTO FISICO-PSICOLOGICO DEL SUONO                                 |
| 60 | RUOLO DELLA MENTE NEL PROCESSO Uditivo  |
| 61 | IL FENOMENO FISICO DENOMINATO IN FISICA ACUSTICA "BATTIMENTI"                       |
| 65 | LA MEDITAZIONE ATTRAVERSO IL SUONO  |
| 66 | SUONO, MEDITAZIONE E TERAPIA  |
| 67 | L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE SONORA<br>SPERIMENTARE UNO STATO DI QUIETE PROFONDA  |
| 68 | ESPERIENZE DI LEGGEREZZA E ASSENZA DI CONFINI<br>IMMERGITI NEL CENTRO DEL SUONO     |

|    |  |
|----|--|
| 70 | <b>APERTURA DI CUORE E LIBERAZIONE DELLA MENTE</b>                           |
| 71 | <b>UNITÀ VIBRAZIONALE E ACCESSO AI PIANI SOTTILI</b>                         |
|    | PERCEZIONE SENSORIALE DELLA REALTÀ SOTTILE                                   |
| 72 | CONTATTO PROFONDO CON LA PROPRIA RADICE SPIRITUALE                           |
| 73 | ESPERIENZE DI RISVEGLIO E RIGENERAZIONE                                      |
| 74 | <b>MEDICINA VIBRAZIONALE</b>   |
| 76 | <b>GUARIRE CON IL POTERE DEL SUONO</b>                                       |
| 79 | <b>APPLICAZIONI TERAPEUTICHE E BENEFICI DEL MASSAGGIO SONORO BIOARMONICO</b> |
| 80 | EFFETTO DEL SUONO SU CELLULE UMANE SANE E CANCEROSE                          |
| 81 | <b>SENTIRE</b>   |
| 81 | <b>L'ACQUISTO DI UNA CAMPANA TIBETANA</b>                                    |
| 82 | <b>COME SUONARE?</b>   |
| 83 | <b>RISONANZE</b>   |
| 84 | <b>IL CORPO VIBRANTE</b>   |

## **APPENDICE A**

|    |  |
|----|--|
| 89 | <b>STORIA E ORIGINI DELLE CAMPANE TIBETANE</b> |
|----|--|

## **APPENDICE B**

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 90 | <b>I METALLI DELLE CAMPANE</b> |
|----|--------------------------------|

## **APPENDICE C**

|    |   |
|----|---|
| 94 | <b>LA PSICO-ACUSTICA - ELEMENTI DI ACUSTICA</b> |
|----|---|

## **APPENDICE D**

|     |  |
|-----|--|
| 96  | <b>LE ONDE CEREBRALI</b>   |
|     | LO SVILUPPO DELLE ONDE CEREBRALI NEL BAMBINO:<br>DALLA MENTE SUBCONSCIA ALLA MENTE CONSCIA                                     |
| 98  | <b>ONDE CEREBRALI NEGLI ADULTI: PANORAMICA</b>   |
| 101 | <b>TRE LIVELLI DI ONDE BETA GESTISCONO LE NOSTRE ORE DI VEGLIA</b>   |
| 102 | <b>ONDE BETA ELEVATE: UN MECCANISMO DI SOPRAVVIVENZA A BREVE TERMINE,<br/>UNA FONTE DI STRESS E SQUILIBRIO A LUNGO TERMINE</b> |
| 103 | <b>UNO STATO PROLUNGATO DI ELEVATE ONDE BETA<br/>OSTACOLA LA FOCALIZZAZIONE SUL NOSTRO IO INTERIORE</b>                        |
| 105 | <b>LA CONSAPEVOLEZZA, E NON L'ANALISI, PERMETTE DI PENETRARE NELL'INCONSCIO</b>  |
| 105 | <b>COME FUNZIONA LA MEDITAZIONE</b>  |
| 106 | IL PENSIERO ANALITICO  |
| 107 | LA MEDITAZIONE CI PORTA DALLA FREQUENZA DELLE ONDE BETA<br>A QUELLA DELLE ONDE ALFA E THETA                                    |
| 108 | ASSUMERE IL CONTROLLO DEL PROCESSO DI MEDITAZIONE<br>PROMUOVERE LA COERENZA  |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 111 | <b>BIBLIOGRAFIA</b> |
|-----|---------------------|

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 112 | <b>AUTORI CITATI NEL TESTO</b> |
|-----|--------------------------------|





## TUTTO È VIBRAZIONE



*Tutto è in vibrazione, nulla è inerte, tutto vibra! Tutto si equilibra attraverso oscillazioni compensate.*

*E. Trismegisto*

*Tutto è canto e armonia nel nostro corpo. Tutto è musica, se solo ci si lascia condurre dalla sua natura, la quale è accordata con il canto stesso della creazione. Tutto è vibrante come tutto è vivente.*

*A. Tomatis, L'orecchio e la voce*

*L'uomo non solo è formato da vibrazioni, ma vive e si muove in esse.*

*Inayat Khan*

Le Campane Tibetane hanno un richiamo mistico dal fascino unico, che attrae inevitabilmente chi ne ascolta i suoni, e che indipendentemente da conoscenze musicali, psicologiche o sociali, energetiche o spirituali, viene trasportato in un luogo senza tempo e senza spazio. *MDR9*

Il Suono è vibrazione, ossia un movimento ondulatorio a una data velocità chiamata frequenza, misurabile in numero di oscillazioni al secondo, che porta con sé energia.

**Ogni Suono è un'onda con una determinata frequenza che cambia al variare del Suono stesso.**

Le concezioni più recenti della fisica occidentale affermano che **tutto ciò che esiste è costituito da onde di vibrazione e che l'esistenza della materia non può essere separata dalla sua attività.**

Le particelle subatomiche possono essere comprese soltanto in un contesto dinamico, in termini di movimento, interazione e trasformazione, in altre parole, sono onde di frequenza.

Secondo la meccanica quantistica, la materia non è mai inerte, ma è costantemente in uno stato di moto. La fisica moderna ci presenta la materia non come passiva e immobile, bensì in una danza e in uno stato di vibrazione continui. L'Universo deve essere afferrato nella sua dinamicità mentre vibra e danza, e possiamo affermare con Fritjof Capra che "ciascuna particella canta perennemente la sua canzone". Tutto ciò che compone la realtà vibra a frequenze più o meno veloci. Anche oggetti inanimati e densi come le pietre appaiono materia solida, ma di fatto sono forme di energia che vibrano a frequenze molto lente. *MDR14*

## UN ATOMO

Immagina una boccia da biliardo: non sembra essere un'“illusione”, la puoi toccare e tenere in mano, sei convinto che esista e che abbia il colore che vedi perché quella è la percezione che tu hai di essa.

Sai che la boccia è fatta di atomi, ma non si sa cosa sia realmente un atomo, come non si sa cosa sia realmente un fotone o un elettrone. Degli atomi si conoscono le caratteristiche, il comportamento, la massa, ma sapere cosa siano realmente, con certezza, è un'altra cosa.

Gli atomi sono così piccoli che non si possono vedere se non “indirettamente”.

Per renderti conto di quanto siano piccoli, considera che se “ingrandissimo” immensamente la boccia da biliardo fino alle dimensioni del nostro pianeta, ogni atomo che la costituisce sarebbe grande più o meno come un acino d'uva.

Sai che gli atomi sono costituiti da un “nucleo” di protoni e neutroni e da un certo numero di elettroni che “girano” loro intorno a una velocità “folle” in quella che dovrebbe essere una sorta di “nuvola probabilistica”. Adesso immagina di prendere uno di questi “acini” e di ingrandirlo a sua volta fino alle dimensioni di un palazzo di oltre quattro piani, prova ora a “entrarci” per cercare di scoprire come è fatto: scopri che dentro è completamente vuoto.

Prendi allora una scala alta una decina di metri per andare nel suo centro a cercare il famoso “nucleo” dell'atomo, ma non sembra ci sia nulla, aiutati con una lente d'ingrandimento e scopri che al centro di questa enorme sfera c'è quello che sembra essere un minuscolo “puntino”: ecco il nucleo!

Ma non è più grande di un granello di sale fino!

Un atomo è allora una cosa “strana” fatta proporzionalmente di spazio vuoto!

Torna alla superficie esterna dell'atomo “ingigantito” dove c'è questa “nuvola probabilistica” per cercare almeno uno degli elettroni che “gira” intorno al nucleo. Se riuscissi a prenderlo, nonostante la sua folle velocità, scopriresti che rimane comunque una “cosa” invisibile perché migliaia di volte più piccolo del nucleo! Ma, dopo aver scoperto che **gli atomi sono praticamente fatti di niente, di spazio vuoto, la cosa forse più “sconcertante” è che le particelle subatomiche che li costituiscono non sono delle particelle nel senso letterale del termine, non sono come “palline” seppur infinitamente piccole, ma sono delle cose “strane” che possono manifestarsi sia come particelle che come onde e sembra che lo facciano solo quando qualcuno “cerca” di vederle interagendo con loro perché, quando stanno per i “fatti loro”, non si sa nemmeno se, in effetti, esistono.**

*Marchesi, Fabio – Exotropia*

Negli anni Venti la teoria dei quanti costrinse i fisici ad ammettere che a livello subatomico gli oggetti materiali solidi della fisica classica si dissolvono in schemi ondulatori di probabilità.

Questi schemi, oltre tutto, non rappresentano probabilità di cose, ma piuttosto probabilità di interconnessioni. Le particelle subatomiche non hanno alcun significato come entità isolate, ma si possono comprendere solo come interconnessioni, o correlazioni, fra processi distinti di osservazione e di misurazione.

In altre parole, le particelle subatomiche non sono “cose”, ma interconnessioni fra cose, e queste, a loro volta, sono interconnessioni fra altre cose, e così via.

**Nella teoria dei quanti non giungiamo mai a trovare delle “cose”;  
abbiamo sempre a che fare con interconnessioni.**

Questo è il modo in cui la fisica quantistica ci mostra che non possiamo scomporre il mondo in unità elementari che esistano una indipendentemente dall'altra.

Per usare le parole di Werner Heisenberg, uno dei fondatori della teoria dei quanti, «*Il mondo appare così come un complicato tessuto di eventi, in cui rapporti di diversi tipi si alternano, si sovrappongono o si combinano, determinando in tal modo la struttura del tutto.*»

Molecole e atomi – le strutture descritte dalla fisica quantistica – sono costituiti da componenti.

Tuttavia questi componenti, le particelle subatomiche, non si possono interpretare come entità isolate ma devono essere definiti per mezzo delle loro relazioni reciproche.

Come afferma Henry Stapp (fisico americano, noto per il suo lavoro in meccanica quantistica):

«Una particella elementare non è un'entità non ulteriormente analizzabile, che esiste in maniera indipendente. Essa è, in sostanza, **un insieme di relazioni che si protendono verso le altre cose.**»

*Nel formalismo matematico della teoria dei quanti queste relazioni vengono espresse in termini di probabilità, e le probabilità sono determinate dalla dinamica dell'intero sistema.*

Mentre nella meccanica classica le proprietà e il comportamento delle parti determinano quelli del tutto, nella meccanica quantistica la situazione si rovescia: **è il tutto che determina il comportamento delle parti.**

L'universo materiale è visto come una trama dinamica di eventi interdipendenti.

Nessuna delle proprietà di una qualsiasi parte di questa trama è fondamentale; esse derivano tutte dalle proprietà delle altre parti, e la coerenza globale delle relazioni reciproche determina la struttura dell'intera trama.

*Capra, Fritjof - La rete della vita*

Come entità biologiche, noi siamo **esseri energetici in uno stato continuo di vibrazione coerente.**

Non soltanto i nostri sistemi neurofisiologici interni sono interconnessi attraverso lo scambio energetico, ma **la nostra stessa percezione della realtà è dipendente da tale coerenza.**

*László, Ervin - Cosmos*

Possiamo dire, quindi, che se tutto vibra tutto è musica, e che l'Universo è una grande orchestra, in cui tutte le sue parti hanno un Suono particolare, una frequenza specifica, anche se al nostro orecchio sono udibili soltanto un numero limitato di frequenze.

**Siamo Suono. Siamo immersi in un Universo di vibrazioni e noi stessi siamo vibrazioni.**

Siamo musica e l'Universo è la grande sinfonia in cui siamo immersi.

*MDR15*

## TRADIZIONI MISTICHE E VIBRAZIONE

*Tutte le cose sono aggregati di atomi che danzano e con i loro movimenti producono suoni.*

*Quando il ritmo cambia, cambia anche il Suono.*

*Ciascun atomo canta perennemente la sua canzone e il Suono, in ogni istante, crea forme dense e tenui.*

*Lama Tibetano, dal Tibetan Journey*

Esiste una profonda corrispondenza tra lo spirito e la saggezza dei tempi antichi e del misticismo orientale e le conoscenze della scienza occidentale degli ultimi decenni.

Dalle numerose testimonianze giunte fino a noi, veniamo a conoscenza che numerose tradizioni religiose e mitiche dei popoli antichi erano già a conoscenza del principio del Suono quale elemento che permea la totalità dell'esistente, a testimonianza forse del fatto che in origine l'uomo era in profonda comunione con la natura e ne viveva le leggi, senza il bisogno di analizzare, sezionare, definire, classificare.

*MDR16*

Tutte le popolazioni antiche ritenevano che il suono fosse il primo creatore e un potente mezzo di guarigione e trasformazione. La musica, così com'era utilizzata nell'Antica Grecia, in India, in Cina, tra gli aborigeni australiani, i Sufi e in tutte le antiche comunità sciamaniche (tibetana, mongola, siberiana, pre-colombiane, ecc), era considerata sacra e capace di guarire, trasformare, evocare gli spiriti della natura e proteggere le comunità da quelli avversi. Questi popoli condividevano la credenza che il mondo fosse stato generato da un trascendente suono primordiale, cui conferivano uno statuto di assoluta divinità. Ai loro occhi la materia, in costante vibrazione, non era altro che la manifestazione di un arcano suono che, dalla divina vacuità, intesseva infiniti universi di forme.*MS13*  
La concezione del Suono-Dio è presente in moltissime cosmogonie.

Nella Bibbia leggiamo: "In principio era il verbo, e il verbo era con Dio e il verbo era Dio" (Giovanni, 1,1). In questo caso il verbo, la parola o il suono è considerato elemento creativo paragonabile a Dio.

Molto similmente e con il medesimo significato si legge nei sacri testi indiani, i Veda: "In principio era Brahman con cui era la parola e Brahman era la parola", e anche "Nada Brahman", il mondo è suono.

In moltissime tradizioni esistono parole o sillabe che sono state identificate con il suono primordiale che manifestò la vita: la più conosciuta è sicuramente la sillaba sanscrita "OM". Si legge nella Maitrayana Upanishad: "La sillaba OM scaturì dall'uovo cosmico. In questo suono l'intero mondo è tessuto".

Nell'antico Egitto si riteneva che il mondo fosse stato creato dal canto del dio Thot, mentre tra gli indiani Hopi si narra il mito della donna ragno che creò il mondo attraverso il suono della sua voce.

Dall'altra parte del globo, ancora oggi, gli aborigeni del continente australiano ritengono che il suono del didgeridoo abbia creato l'universo.

## CIMATICA E FISICA QUANTISTICA

Le antiche leggende sulla nascita dell'universo attraverso l'elemento sonoro trovano conferma nelle moderne ricerche di **cimatica e fisica quantistica**.

Nel secolo scorso, la scienza della cimatica ha confermato la grande influenza che il suono e la vibrazione esercitano sulle forme della realtà.

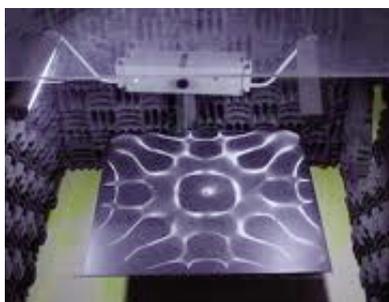
MS14

La Cimatica tenta di dimostrare l'effetto morfogenetico delle onde sonore. Il termine è stato coniato da Hans Jenny e deriva da Kymatica, che significa "studio riguardante le onde". Nel XVIII secolo, il musicista e fisico tedesco Ernst Chladni osservò che i modi di vibrazione di una membrana, o di una lastra, possono essere visualizzati cospargendo la superficie vibrante con polvere sottile – ad esempio polvere di lycopodio, o anche semplice farina o sabbia fine. La polvere, infatti, si sposta per effetto della vibrazione e si accumula progressivamente nei punti della superficie in cui la vibrazione è nulla.

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

Negli anni '60 del secolo scorso, Hans Jenny, studioso steineriano svizzero, ha continuato le ricerche, scoprendo che a determinate frequenze corrispondono particolari e specifiche figure geometriche, realizzando numerosi esperimenti su diversi materiali. I disegni formati erano molto simili alla struttura cellulare degli organismi viventi.

MDR42



**La Terapia Cimatica si serve delle onde sonore che rientrano nella gamma uditiva per regolare il sistema immunologico e creare, così, una condizione metabolica quasi ottimale per una determinata cellula o un determinato organo, ricreando l'omeostasi del corpo.**

GP37

Sappiamo che ogni oggetto, sia esso vivo o inanimato, possiede un suo campo elettromagnetico e che, nel momento in cui interagisce con altri campi di questo tipo, produce reazioni opposte, complementari o neutre.

Una risonanza equilibrata rappresenta la condizione di salute ottimale (per risonanza s'intende la frequenza a cui un oggetto è portato a vibrare naturalmente, se un altro oggetto vibra alla stessa frequenza), mentre la malattia è dovuta a una situazione di squilibrio.

Tramite l'intercettazione dei messaggi elettrici inviati attraverso il sistema nervoso centrale alle singole cellule, **questa ricerca (cimatica) ha permesso di decodificare i segnali cimatici percepibili dalle cellule.**

Pertanto, le vibrazioni create dal suono delle Campane Tibetane messe a contatto diretto con la parte malata o attraverso i meridiani dell'agopuntura, migliorano, stimolano, rigenerano e ristabilizzano le frequenze alterate dell'organismo.

La Terapia Cimatica con le Campane Tibetane riporta quindi l'organismo in una condizione tale da permettergli di guarire da solo, senza dolore e senza dover ricorrere alla chirurgia o ai farmaci, riattivando semplicemente, con la vibrazione e il suono, la "vis medicatrix naturae".

GP38

Un'altra conferma di come la vibrazione sonora sia portatrice di forma nella materia, arriva dalla teoria più rivoluzionaria della fisica quantistica: **la teoria delle stringhe o superstringhe**. Questa teoria è molto affascinante e sembra porsi, con buona ragione, come una teoria onnicomprensiva della realtà. In breve, si ritiene che ciò che si trova alla base della materia non siano altro che stringhe (o corde). Le stringhe sono gli ingredienti fondamentali delle particelle che compongono gli atomi e la loro dimensione risulta essere 100 miliardi di miliardi di volte più piccola di un protone. Questi microscopici filamenti, simili alle corde di uno strumento, si trovano in un costante stato di vibrazione e possiedono una determinata frequenza di risonanza, ovvero, possiedono una propria nota di base.

La diversità delle particelle subatomiche e, quindi, della materia visibile, dipende proprio dalla frequenza della stringa stessa.

Il mondo manifesto sarebbe dunque una grande sinfonia di cui le stringhe costituirebbero le singole note. Scrive Michio Kaku, fisico quantistico:

"Le leggi della fisica potrebbero essere paragonate alle leggi dell'armonia, con specifico riferimento all'armonia di una stringa. L'universo stesso, composto d'innumerabili stringhe, potrebbe essere paragonato a una colossale sinfonia".

MS15

## L'UNITÀ FONDAMENTALE DELL'UNIVERSO

*Oh, l'anima del mondo mai sarà unita a me,  
finché ciò che appare fuori di me,  
benché sia sempre stato in me,  
deliziosamente si posa in me.*

*Rilke, Rainer Maria*

*Ciò che è in basso è come ciò che è in alto, e ciò che è in alto è come ciò che è in basso,  
per l'adempimento dei miracoli della Cosa-Una.*

*Ermete Trismegisto*

*Non vi è nulla di realmente delimitato. Tutto è in ogni cosa e ogni cosa è nel tutto.*

*Shri Aurobindo*

Le varie scuole e tradizioni del misticismo orientale sottolineano tutte l'unità fondamentale dell'Universo, nella piena consapevolezza dell'unione e interconnessione reciproca di tutte le cose nelle quali un principio unico, originario e ultimo, presiede e governa tutta la realtà.

Sembra che già nel VI secolo a.C., **Pitagora** dimostrò la relazione armonica in tutta la natura, applicando la sua legge degli intervalli armonici a tutti i fenomeni naturali.

Nei suoi studi matematico-musicali, partendo dalle conoscenze musicali indiane, ideò e strutturò il sistema degli intervalli armonici dei suoni, di cui ancora oggi noi ci serviamo. Attraverso gli esperimenti al monocorde, scoprì che le proporzioni matematiche tra i suoni, la loro relazione armonica, rivelavano gli stessi rapporti esistenti nel movimento dei corpi celesti, dimostrando già a quel tempo l'esistenza di una musica nella sfera celeste, in cui l'Universo assomigliava a una grande orchestra perfettamente armonizzata nelle sue parti.

**La fisica moderna**, allo stesso modo che la spiritualità orientale e la tradizione antica, è giunta a considerare il mondo come un insieme di componenti inseparabili, interdipendenti, interconnesse e in moto continuo, e l'uomo è parte integrante di questo sistema.

MDR18

### IL TEOREMA DI BELL

Nel 1964, il fisico John Bell ha formalizzato questo teorema: ***un'esperienza di interazione avvenuta nel passato fra due strutture della materia subatomiche (fotoni, elettroni ecc.) crea tra le stesse una forma di "collegamento" per cui il comportamento di ognuna delle due "particelle" condiziona in modo diretto e istantaneo il comportamento dell'altra indipendentemente dallo spazio che le separa.***

Non solo ognuna delle particelle mantiene una memoria dell'interazione che ha avuto, ma il comportamento di ciascuna di esse continua a condizionare il comportamento dell'altra, oltre lo spazio e il tempo, indipendentemente dallo spazio o dal tempo che le separa.

***Nell'Universo vige un principio di non località, attraverso il quale i fenomeni avvengono come se ogni cosa fosse in diretto e istantaneo contatto con ogni altra, indipendentemente dallo spazio fisico che le separa.***

Questo teorema è stato dimostrato e verificato sperimentalmente e ha dato all'umanità una nuova grande possibilità di consapevolezza, attraverso la quale ogni evento della vita di ogni essere umano può assumere un significato molto più profondo.

Credo che per comprendere la natura l'uomo dovrebbe fare uno sforzo che lo porti iniziare a credere che la realtà possa essere costituita da altro, oltre che da materia, energia, spazio e tempo.

Il teorema di Bell è una delle scoperte più sconvolgenti, tanto che, sono convinto, quando verrà compreso nella sua essenza cambierà profondamente il modo di pensare e di comprendere la realtà.

Il teorema di Bell è una porta spalancata verso una realtà complementare alla nostra, priva di spazio e di tempo, che continua a essere ignorata per le gravi ripercussioni che potrebbe avere sulla struttura logica su cui tutta la scienza è fondata.

La fisica cerca in tutti i modi di spiegare tutti i fenomeni che avvengono nella realtà spazio-temporale, senza considerare che ***esiste un'altra realtà non spazio-temporale da cui non solo la realtà spazio-temporale ha avuto origine, ma grazie alla quale essa stessa può esistere.***

Esiste una realtà che non ha spazio e non ha tempo, che quindi non risponde alle leggi dello spazio e del tempo; in questa realtà, complementare alla nostra, non solo le due particelle sono in costante e diretto collegamento, ma ogni cosa che esiste nell'Universo lo è, semplicemente perché, se esiste, è perché accede a questa realtà.

Il teorema di Bell non solo spiega la telepatia e la chiaroveggenza, ma spiega che quello che ciascuno di noi pensa condiziona il pensiero e il comportamento di chi è pensato, *in misura tanto maggiore quanto più intensa è stata l'interazione che entrambi hanno avuto*; spiega anche che ***ognuno di noi è in collegamento costante, oltre lo spazio e il tempo, con ogni cosa che esiste nell'Universo.***

Per stabilire un "forte" collegamento oltre lo spazio e il tempo, non è necessario che due particelle siano gemelle (nate insieme dallo stesso "genitore"), è sufficiente che abbiano interagito profondamente tra loro: qualsiasi interazione diretta o indiretta determina un collegamento oltre lo spazio e il tempo.

Ogni particella acquisisce informazioni riguardo a tutto ciò con cui ha interagito nella sua esistenza e mantiene queste informazioni in una "memoria", condivisa con ogni cosa che esiste nell'Universo e che non ha limiti di spazio e di tempo.

A questa "memoria", non accede costantemente solo la particella per sapere come "comportarsi", ma vi accedono costantemente, in varia misura, anche tutte le particelle che hanno interagito con lei o che sono uguali a lei.

L'aspetto sicuramente più interessante è che questo fenomeno non riguarda solo le particelle subatomiche, ma qualsiasi struttura della materia, compresi gli esseri umani, anche perché qualsiasi cosa è fatta di particelle subatomiche.

***Ognuno di noi è continuamente condizionato, in modo esplicito o "sottile", da ciò che è avvenuto e avviene nel mondo e nell'Universo, ma, allo stesso modo, ognuno di noi condiziona, anche solo con quello che pensa, non solo se stesso ma il mondo e l'Universo di adesso e del futuro.***

Quando una persona si lamenta perché pensa di essere odiata, tradita o non amata da qualcuno, induce in se stessa, con i suoi pensieri, esattamente la reazione di cui è convinta.

**Ogni pensiero è un'informazione con una propria attitudine a condizionare gli eventi oltre lo spazio e il tempo.**

Un uomo compie un importante "salto evolutivo" quando diviene consapevole che ciò che pensa è più importante di ciò che fa. Ciò che fa dipende da ciò che pensa, ma ciò che pensa può produrre effetti enormemente più importanti, "inspiegabili" e incontrollabili di ciò che fa.

Ogni azione "materiale" determina delle reazioni,

ma ciò avviene a livello "locale" e riguarda solo lo spazio e il tempo di chi agisce e di chi reagisce.

Ogni pensiero che un essere umano genera, invece, contiene informazioni che rispondono al concetto di "non località"; da esse non solo dipendono le sue azioni future, ma anche le reazioni che l'Universo intero potrà avere a tali informazioni, non solo nei suoi riguardi, ma anche nei riguardi di tutto ciò che è presente nell'Universo stesso.

*Marchesi, Fabio - La fisica dell'anima*

Ogni tuo pensiero, parola o azione produce un'influenza nell'atmosfera, la cui qualità dipende da quella delle vibrazioni che emetti. Ogni cosa nell'universo influenza costantemente ogni altra cosa.

Questo ti dimostra come la vita dell'individuo sia dipendente e potente.

Puoi non essere consapevole dell'influenza che si produce nell'ambiente ma l'influenza è ugualmente prodotta. Un'espressione di bontà, di dolcezza e di amore rivolta a un bambino produce una influenza amorovente e di sostegno alla vita in tutto il cosmo. Una parola dura, crudele rivolta a chiunque produce la stessa influenza di durezza e di crudeltà nell'intera creazione.

Uno sguardo gentile attrae il bambino verso di te. Uno sguardo duro lo farà piangere e fuggire. Ecco come, in modo del tutto silenzioso, l'influenza è prodotta nell'intera natura. Diventi, innocentemente, vittime delle altrui vibrazioni; sei soggetto e influenzato dalle emozioni e dai pensieri silenziosi degli altri.<sup>57</sup>

*Maharishi Mahesh Yogi - La scienza dell'essere e l'arte di vivere*

*Preoccupandosi della (presunta) molteplicità, la mente si aggroviglia nei propri labirinti.  
Occupandosi di conoscere l'Unità si libera dal fantasma molteplicità.*

*Pangos, Andrea - Realtà e Amore*

*La consapevolezza dell'unità costituisce uno stato di grazia nel quale riesci a spezzare la maschera dell'illusione che genera divisione e frammentazione. Dietro la parvenza della divisione si trova il campo unificato dell'integrità, dove lo spettatore e la scena formano un tutto unico.*

*Chopra, Deepak - La via della prosperità*

*Alla base dei due piani di esistenza, quello fisico e quello spirituale, c'è sempre un'unica realtà.  
La separazione tra i due in materia e spirito è un'astrazione, perché la sostanza è sempre una.*

*Bohm, David*

La visione di questa non separazione e della totale unione dell'esistente caratterizza l'esperienza mistica. La creazione è un tutto Armonico, governato da leggi perennemente ricorrenti e in un continuo interscambio, in Risonanza.

*MDR19*

## RISONANZA

La risonanza è talvolta chiamata vibrazione simpatetica. Essa ha luogo quando qualcosa è accordato (e quindi è coerente) con qualcos'altro, il che consente alle loro energie di combinarsi.

Le energie focalizzate che la risonanza produce sono immensamente potenti.

Per esempio, la luce di una lampadina domestica da cento watt comprende uno spettro di frequenze che sono irradiate fuori fase, e che si combinano per formare la luce bianca che vediamo. Quando la stessa quantità di energia viene usata per alimentare un laser in cui la luce è resa coerente, il raggio può tagliare il metallo.

Nella musica c'è una relazione fondamentale che si verifica quando la frequenza di una nota è raddoppiata o dimezzata, e si dice che le due note si trovano a distanza di una ottava: suonando una nota bassa sulla tastiera di un piano, ne sentiamo anche flebilmente le sue ottave superiori.

I rapporti di numeri interi tra le note sono usati in ogni espressione musicale.

Ciascuno di essi rende possibile la coerenza e la risonanza del suono, arricchendo e conferendo profondità alla musica. Queste semplici eppur profonde armonie mostrano che quando le energie acustiche sono accordate in questo modo coerente, il suono risultante viene amplificato e intensificato. Non soltanto le energie del suono, ma essenzialmente tutte le energie possono essere combinate in questo modo.

*László, Ervin - Cosmos*

La risonanza in sostanza è una relazione tra vibrazioni: una vibrazione ne riconosce un'altra presente nello spazio circostante, e insieme concertano in reciprocità.

*Nella visione scientifico-mistica dell'intera creazione come un'entità vibrante nella sua totalità e nelle sue singole particelle, possiamo immaginare una continua e perpetua risonanza che pervade l'Universo, in cui frequenze perennemente incontrano altre frequenze, e con esse si relazionano danzando, costituendo la realtà di un'unica Armonia in equilibrio.*

La Risonanza, in senso esteso, è questa relazione armonica e di reciprocità che anche noi intrecciamo con l'Universo, nella quale riceviamo continuamente vibrazioni, per cui, secondo il principio dell'unità e della interdipendenza, tutto vibra e convibra.

*MDR19*

L'azione o il pensiero (che sono la stessa "cosa") sorge in una parte della mia coscienza.

A tale azione o pensiero è associata una certa frequenza o vibrazione.

Intraprendendo l'azione, aderisco a quella realtà in modo da ritrovarmi collegato con l'universo attraverso quella frequenza o vibrazione.

Tutto quello che "là fuori" ha la stessa frequenza le risponderà e ciò verrà quindi riflesso nella mia realtà. Secondo quest'idea, tutto quello che c'è nella tua vita, persone, luoghi, cose, tempi ed eventi, non sono altro che riflessi delle vibrazioni della tua firma: tutto quello che c'è nella tua vita è accordato sulla tua frequenza specifica. Così, se vuoi sapere "chi sono io?" guardati semplicemente intorno: l'universo ti sta servendo continuamente la risposta.

Il problema è che anche le tue parti nascoste, represses, vengono riflesse, e tu le reprimi perché non ti piacciono. Sono quei riflessi che ti fanno dire: «Io quello non lo creerei mai».

Ed è proprio quello che continua a venirti rispecchiato in continuazione finché non lo comprendi.

Questa è la ruota del karma. La triste giostra.

*Arntz, William & Chasse, Betsy & Vicente, Mark - What the bleep do we know?*

### **A livello fisico, emozionale e mentale, siamo entità risonanti e coerenti.**

Viviamo in costante comunicazione con gli altri e con il nostro ambiente, di cui siamo perlopiù inconsapevoli. Influenziamo e allo stesso tempo veniamo influenzati dal tenore di ciò che ci circonda. Assorbiamo la qualità risonante tutto intorno a noi, e il nostro stato interiore emozionale e mentale si irradia oltre noi.

Quando risuoniamo con la paura, il nostro corpo fisico si ritira e si rinchiude, e lo stesso fanno le nostre emozioni. Ma quando risuoniamo con l'amore, il nostro corpo riluce e le nostre emozioni sono più espansive.

I sentimenti di frequenza elevata, come l'espressione dell'amore, della gioia e della speranza, ci ispirano e ci infondono energia; le frequenze più basse, come quelle della paura, della rabbia o della disperazione croniche, ci esauriscono. Via via che la nostra consapevolezza si espande, diventiamo più coerenti, risuonando con la totalità del Cosmo.

*László, Ervin - Cosmos*

Ogni parte del nostro corpo, è dotata di una propria capacità vibrazionale rientrante in uno schema risonante globale, ed esso, per intero, a sua volta vibra con l'ambiente in cui è immerso.

Ecco perché l'uomo è un microcosmo immerso nel macrocosmo universo, rispondente alle stesse leggi e alle stesse regole, quelle dell'armonia e della risonanza vibrazionale, per cui qualsiasi alterazione di tale fenomeno produce dissonanza, squilibrio, disarmonia, malattia.

La malattia non è quindi soltanto un'anomalia funzionale o strutturale molecolare (come nella visione accademica), ma anche un disturbo di tutta una rete di comunicazioni elettromagnetiche basate su interazioni a lungo raggio tra elementi (molecole, centri nervosi, organi) che oscillano a frequenze coerenti e specifiche, cioè capaci di risonanza. Si tratta allora di un disturbo degli oscillatori interni e delle loro comunicazioni.

Così come uno psicoterapeuta fa prendere coscienza al paziente della realtà del suo passato che interferisce nella dimensione del tempo presente, fino a produrre uno sblocco suscettibile di generare l'adeguato riconoscimento dei conflitti relazionali nascosti, così in una moderna medicina spirituale occorre ricercare i disordini energetici, trovare i blocchi che si sono formati nei piani situati oltre quello fisico, e scioglierli. Questo si può fare mettendo in evidenza le energie negative perturbanti che si trovano a livello di un dato piano, che fanno perdere l'identità all'individuo e lo fanno ammalare.

*Oliviero, Francesco - Benattia*

Chiediamoci sempre a quale livello siamo sintonizzati e con cosa risuoniamo. Da esso possiamo comprendere chi siamo e dove siamo, cercando sempre nuove modalità di sintonizzazione nell'espandere la nostra personale vibrazione a nuovi e armonici livelli di esistenza.

*MDR20*

## LA RISONANZA DELLA PERCEZIONE

*Se le porte della percezione si purificassero, ogni cosa apparirebbe all'uomo così com'è, infinita.*

*Blake, William*

La vera percezione non è esclusivamente interna o esterna.

Quando percepisci l'interno, puoi vedere il cambiamento corrispondente nel mondo "obiettivo".

Quando percepisci l'esterno – che è sempre uno stimolo – puoi vedere il cambiamento corrispondente in te stesso. Ma accorgersi di uno o dell'altro è poco più che un gioco, poiché la percezione totale significa diventar consapevoli della natura limitata di entrambi e dell'illimitata distesa in cui sorgono.

*Bluestone, G.*

Esiste un gioco circolare di retroazioni nella relazione con il mondo, con gli altri e con te stesso, per il quale la tua epistemologia [teoria e metodo della conoscenza] determina ciò che percepisci, questo determina ciò che fai, questo determina quello che accade nella tua realtà, quest'ultima influenza poi pesantemente la tua epistemologia.

Il quadro non è la cosa ritratta, il nome non è la cosa nominata,

una spiegazione della realtà è solo una spiegazione, e non la realtà stessa.

Tutti gli errori – constatava Kant – sono riconducibili al fatto che noi scambiamo i risultati del nostro modo di definire, derivare o classificare concetti per le condizioni delle cose in sé. *Nardone, Giorgio*

Possiamo avvicinarci a una cosa solo in accordo con il modo in cui questa cosa può essere percepita.

*Douady, Domenico – La tradizione*

Sei intrappolato all'interno della bolla di percezione

e quello di cui sei testimone è un riflesso della tua visione del mondo, la tua descrizione.

*Castaneda, Carlos*

Poiché gli occhi e le orecchie sono sensi senza senso, e non fanno che riportare ciò che vedono e odono. Non sono loro a vedere e a udire, ma tu, che hai messo insieme ogni parte tagliuzzata, ogni pezzetto e brandello di evidenza senza senso, e ne hai fatto un testimone del mondo che vuoi.

*Un corso in miracoli*

Tu percepisci. Questo è un fatto certo.

Ma ciò che percepisci non rientra nel medesimo ordine di fatti, perché impari che cosa percepire.

*Castaneda, Carlos – La ruota del tempo*

La tua percezione delle cose costruisce letteralmente la realtà dei tuoi comportamenti, e la tua percezione è costruita sulla base di quello che hai sperimentato e creduto precedentemente.

*Nardone, Giorgio – Psicosezioni*

Ogni cosa che percepisci testimonia il sistema di pensiero che vuoi che sia vero.

*Vaughan, Frances & Walsh, Roger – Accetta questo dono (Citazioni da Un corso in miracoli)*

Ascolti a modo tuo, vedi a modo tuo; vedi e ascolti secondo uno schema.

Questo schema va lasciato cadere.

Gli occhi devono diventare solo finestre, non proiettori.

Le orecchie devono diventare solo porte, non altoparlanti.

Non ci si ascolta l'un l'altro.

Si sente solo quello che ci si aspetta di sentire.

Quel che ti aspetti è la lente distorcente attraverso la quale vedi il mondo.

Fare degli occhi solo finestre: questa è la tecnica.

Dai tuoi occhi non deve uscire niente: se ne esce qualcosa, forma una nuvola.

Allora vedi cose che non ci sono, hai delle allucinazioni.

Nei tuoi occhi, nelle tue orecchie dev'esserci pura chiarezza:

i sensi devono essere limpidi, la percezione pura.

Solo allora l'esistenza si può rivelare.

*Osho – liberamente tratto da Tantra*

Tu non puoi concepire i limiti che hai posto alla tua percezione e non hai idea di tutta la bellezza che puoi vedere. La percezione può fare qualsiasi immagine la mente desidera di vedere. Ricordatelo. In ciò si trova il cielo o all'inferno a seconda della tua scelta.

*Vaughan, Frances & Walsh, Roger – Accetta questo dono (Citazioni da Un corso in miracoli)*

È tutta una questione di percezione. Cambiando la tua percezione cambi il pensiero, e il pensiero crea la realtà. Qualunque risultato immagini in ogni situazione, è già lì per te. Tutto ciò che devi fare è percepirlo. Conoscerlo. Questo significa la frase: «Prima che tu chieda, lo ti ho già risposto». In verità, le tue preghiere sono esaudite ancora prima di essere state formulate.

*Walsch, Neale Donald – Conversazioni con Dio, Vol. 3*

Non ottieni sempre ciò che chiedi, ma ottieni sempre ciò che crei. La creazione segue il pensiero, il quale a sua volta segue la percezione.

*Walsch, Neale Donald – Conversazioni con Dio, Vol. 3*

Il filosofo fece al maestro una lunga disquisizione sulla "realtà oggettiva". Il maestro disse:

«Ciò che sai non è la realtà, ma la tua percezione di essa.

Ciò che sperimenti non è il mondo, ma il tuo stato mentale».

«Ma allora la realtà è inafferrabile?»

«No... ma possono afferrarla solo coloro che vanno oltre i propri pensieri».

«E che genere di persone sono queste?»

«Quelle che hanno perso quel grande produttore di proiezioni chiamato ego; perché, quando si perde l'ego, la proiezione cessa... e il mondo è visto nella sua nuda bellezza».

*De Mello, Anthony – Shock di un minuto*

Crede che ci sia un altro modo di percepire è la più alta idea della quale sia capace il pensiero dell'ego.

*Un corso in miracoli*

Il mondo reale può veramente essere percepito.

Tutto ciò che serve è essere disposti a non percepire nient'altro.

Perché se percepisci sia il bene che il male, accetti sia il falso che il vero e non fai distinzione tra di loro.

*Un corso in miracoli*

La realtà è inconcepibile, quindi lo strumento per farne diretta esperienza è la mente svuotata di concetti.

*Thich Nhat Hanh – Il sole, il mio cuore*

La realtà è un lampo che vibra all'interno di ogni pietra.

Se tu non lo susciti, la pietra non è che pietra, la città una città, la bellezza bella, la noia noiosa, e tutto resta assopito nell'illusione delle cose,

fino a che tu, con la tua corrente ad altissima tensione, non lo investi con la lampeggiante "realtà".

*Hesse, Hermann*

Emerge un universo complesso ma al contempo semplicissimo nella sua struttura che si fonda su tre elementi fondamentali:

- una realtà materiale, campo dell'esistenza fisica, degli oggetti e degli eventi;
- una realtà quantistica, campo della mente e zona di transizione dove la materia e l'energia interagiscono;
- una realtà virtuale, campo dello spirito che si trova al di là dello spazio e del tempo e che rappresenta la vera origine dell'universo.

Chi riesce a integrare nel proprio Sé questi tre elementi fondamentali, è in grado di avvicinarsi a Dio: con la semplice intenzione che sgorga dalla nostra predisposizione ad ascoltare più attentamente le nostre intuizioni.

Se molte persone saranno in grado di muoversi in questo stato di consapevolezza questo risulterà nel sorgere di eventi che potranno portare a un mondo completamente nuovo.

Un mondo dove la chiarezza interiore genera pace e unione tra gli uomini, dove la scienza potrà farci fare salti impensabili.

*Teodorani, Massimo – Sincronicità, p. 122*

## SUONI ARMONICI

*Tutto ciò che esiste, esiste solo perché in comunicazione con tutto.  
Niente esiste per se stesso, ogni cosa ha la sua esistenza nell'altro.*

*Dalai Lama*

La risonanza ci dà la possibilità di ricevere le infinite frequenze a disposizione nell'Universo. Possiamo entrare in relazione con esse attraverso la vasta Armonia delle vibrazioni, nella complessa struttura dei suoni che si propagano attraverso onde e producono frequenze importantissime per questa trattazione: i Suoni Armonici.

**I Suoni Armonici sono frequenze che si sviluppano da un Suono fondamentale di base, e si espandono da esso in una regolare successione matematico-logaritmica fino all'infinito. Essi caratterizzano i fenomeni sonori dandoci la possibilità di distinguerli nella loro peculiarità timbrica e determinano altresì gli intervalli musicali.**

In queste incessanti lunghezze d'onda prodotte da ogni frequenza vibratoria, possiamo immaginare un'eterna sospensione di suoni che procedono senza confini incontrandosi continuamente e risuonando reciprocamente.

Entrare in risonanza è porsi in sintonia con quelle frequenze armoniche che dall'Universo giungono fino a noi, che rimangono sospese nello spazio ambientale e che noi possiamo ricevere. Più riusciamo a sviluppare armonici più entriamo in contatto con informazioni vibrazionali sospese nel nostro spazio vitale, che aspettano solo di essere riconosciute.

*MDR21*

La nostra stessa vibrazione, per risonanza armonica, può contattare diverse qualità frequenziali, e più ci diamo la possibilità di ascoltare e percepire, più diventiamo canali di ricezione per entrare in risonanza piena con l'esistente.

Il Suono può darci queste possibilità. Come vedremo fra poco, la vibrazione sonora cambia la risonanza globale del corpo, e può aiutarci a ripristinare un nuovo assetto nel nostro organismo, per manifestare così le condizioni di un diverso, positivo, vitale flusso energetico.

Le Campane Tibetane sviluppano tali armonie sonore da creare immediatamente un'incredibile risonanza nell'energia ambientale, e allo stesso modo influiscono sulla qualità vibratoria delle cellule del corpo, la loro struttura. La loro vibrazione è ricchissima di armonici, che ne definiscono la qualità sonoro-vibrazionale, e agiscono su tutta la struttura energetica del corpo, risuonando dentro e fuori di esso.

Aiutano così a metterci in una relazione più autentica con la nostra vibrazione originaria, riscoprendola, riequilibrandola, per una nuova e ritrovata Armonia.

*MDR22*

### IL SUONO ARMONICO DELLE "CIOTOLE SONORE"

*È proprio per la presenza degli armonici che possiamo distinguere il timbro di strumenti musicali, voci umane e/o suoni diversi.* Quando ascoltiamo un suono riuscendo a stabilirne l'altezza non sentiamo in realtà un'unica nota, ma un insieme di note (i suoni armonici) di cui la più riconoscibile è il primo degli armonici (armonico fondamentale).

Quando invece udiamo il suono di una "campana tibetana" non è semplice individuarne la nota fondamentale perché a essa si sommano altre note (gli armonici udibili) di intensità simile. Quindi il suono delle "ciotole sonore" sembra all'ascoltatore un coro a più voci, per questo motivo in inglese sono chiamate anche "singing bowls" cioè "ciotole che cantano". Ma cosa cantano? Spesso gli "addetti ai lavori" associano questo "canto" al mantra OM, ma in realtà le "ciotole sonore" riproducono, a nostro avviso, il cosiddetto "canto armonico" dei monaci tibetani. Questo canto, chiamato anche canto difonico, diplofonico e triplofonico, permette, sfruttando le risonanze che si creano nel tratto vocale, a ogni cantante di generare simultaneamente due o più suoni distinti ("accordo a una voce"). Secondo questa tradizione, la polifonia che si crea in ogni voce è pertanto una rappresentazione fedele della realtà vibratoria dell'Universo.

Ciò che rende possibile il canto multifonico è la meditazione senza individualità.

Solo chi ha maturato un certo livello di meditazione può essere abbastanza aperto da ricevere il suono. Il suono è prodotto da persone che, mentre sono presenti, sono consapevolmente a un livello in cui non sono presenti. Il suono arriva attraverso loro, non da loro.

In effetti anche nel “canto armonico” ritroviamo l’insegnamento della vacuità.

Se consideriamo che in fisica acustica si definisce “intervallo” la differenza di altezza tra due suoni, **il timbro di una “ciotola sonora” offre pertanto all’ascoltatore la possibilità di percepire contemporaneamente più “intervalli armonici” determinati dalle relazioni degli “ipertoni” udibili.**

Questo significa che la progressione degli armonici non definisce soltanto il timbro di uno strumento ma ci svela anche la natura stessa degli intervalli.

Abbiamo rappresentato questa sequenza progressiva nella tabella seguente.

| <i>N° Armonico</i> | <i>Nota</i> | <i>Intervallo</i> | <i>Frequenza</i> |
|--------------------|-------------|-------------------|------------------|
| 1                  | Do          | Unisono           | 256 Hz           |
| 2                  | Do          | Ottava            | 512 Hz           |
| 3                  | Sol         | 5° Perfetta       | 768 Hz           |
| 4                  | Do          | Ottava            | 1024 Hz          |
| 5                  | Mi          | 3° Maggiore       | 1280 Hz          |
| 6                  | Sol         | 5° Perfetta       | 1536 Hz          |
| 7                  | Sib         | 7° Minore         | 1792 Hz          |
| 8                  | Do          | Ottava            | 2048 Hz          |
| 9                  | Re          | 2° Maggiore       | 2304 Hz          |
| 10                 | Mi          | 3° Maggiore       | 2560 Hz          |
| 11                 | Fa#         | 4° Aumentata      | 2816 Hz          |
| 12                 | Sol         | 5° Perfetta       | 3072 Hz          |
| 13                 | La          | 6° Maggiore       | 3328 Hz          |
| 14                 | Sib         | 7° Minore         | 3584 Hz          |
| 15                 | Si          | 7° Maggiore       | 3840 Hz          |
| 16                 | Do          | Ottava            | 4096 Hz          |

Gli armonici presenti nella tabella sono relativi alle prime quattro ottave e sono tutti prodotti dal primo armonico o fondamentale; non sono comunque tutti gli ipertoni generabili, perché **teoricamente la serie degli ipertoni è infinita.**

La serie di armonici viene di solito divisa in tre settori:

- i primi sei sono i più udibili e rappresentano la triade maggiore,
- dal settimo al tredicesimo troviamo le note comunemente impiegate nell’armonia,
- mentre dal quattordicesimo in poi gli armonici sono raramente utilizzati.

Possiamo notare che questa sequenza segue delle leggi universali e matematiche.

Infatti rispetto al suono fondamentale, il secondo armonico ha un numero di vibrazioni doppio, il terzo armonico un numero di vibrazioni triplo, il quarto armonico un numero di vibrazioni quadruplo e così via. Ad esempio, per un suono fondamentale di 100 Hz, la frequenza del 3° armonico risulta di 300 Hz, dell’11° armonico di 1100 Hz e così via.

Questa proprietà della serie ci mostra come **ogni suono sia in sé una struttura frattale e quindi un insieme coerente e autosomigliante.**

Per capire i concetti di “autosomiglianza o autosimilarità”, compiremo un breve viaggio nel “mondo dei frattali”. A partire dagli anni settanta del secolo scorso il matematico Benoît Mandelbrot (1924-2010) riuscì a mostrare come fenomeni e oggetti naturali apparentemente irregolari avevano in comune una proprietà geometrica: “una piccola sezione ingrandita sembrava molto simile a una grande sezione vista su un’altra scala. [...] La somiglianza di forma al variare di scala rappresenta in qualche modo la riproduzione del “tutto” in un suo “frammento”. La teoria dei frattali ci suggerisce, da un lato che esiste una legge precisa sottostante a fenomeni all’apparenza casuali e irregolari. Dall’altro lato però, seguendo questa stessa legge, possiamo ricostruire la complessità dell’“intero” (“macrocosmo”) partendo dall’osservazione di un “frammento” (“microcosmo”). Ritorna ancora una volta il rapporto “microcosmo-macrocosmo”.

Oltretutto la geometria frattale è applicabile anche in biologia e medicina: nel corpo umano possiamo infatti osservare varie strutture riconducibili a frattali, ad esempio nei neuroni, nelle fibre nervose, nel muscolo cardiaco, nei vasi sanguigni, nelle mucose intestinali, nell’albero bronchiale, nelle trabecole ossee, nel DNA ecc.

Perfino in astrofisica sono state elaborate teorie cosmologiche nelle quali si afferma che la distribuzione della materia nell'Universo o la struttura stessa dell'Universo sia frattale.

Questo significa che tramite il concetto di frattale, possiamo constatare come lo stesso rapporto microcosmo-macrocosmo sia riscontrabile anche su sul piano fisico, dato che **la presenza sonora di armoniche udibili e stabili permetterebbe all'ascoltatore di percepire quel "frammento" della serie che consente di ricostruire l'"intero"**.

A nostro avviso quindi una "ciotola sonora" efficace per il "massaggio sonoro" deve produrre un suono "frattale" composto almeno da:

- 1) una nota fondamentale;
- 2) la stessa nota collocata alle ottave superiori;
- 3) dalla presenza percepibile del terzo o del quinto armonico avente rispettivamente un intervallo di quinta o di terza dalla fondamentale;
- 4) da almeno un armonico udibile compreso tra il settimo e il sedicesimo della serie generata dalla fondamentale.

Sappiamo infatti che **una "ciotola sonora" artigianale può produrre contemporaneamente fino a sette-otto armonici udibili. Di conseguenza praticando il "massaggio sonoro" con le "ciotole sonore" stimoliamo, avvalendoci di principi armonici universali, l'organismo a risintonizzarsi alla sua struttura armonica originaria.**

Per l'aumento dell'entropia sappiamo che l'organismo umano, con il passare del tempo e a contatto con le difficoltà dell'interagire con l'esistenza, perda la direzione vibrazionale su cui era calibrato per poter funzionare al meglio. La giusta direzione energetica viene vinta dall'opposizione di forze contrarie e s'instaura una direzione che a volte è contraria a quella vitale per l'organismo.

**Un organismo malato è un sistema che si trova in squilibrio, in disorganizzazione; quando è stimolato da informazioni vibrazionali sintoniche, inizia il processo di miglioramento.**

Ritornando all'analisi della serie degli armonici è importante evidenziare che quando raddoppiamo un armonico troviamo la stessa nota, quindi se il primo è la fondamentale lo sarà anche il secondo, quarto, ottavo e sedicesimo, mentre il terzo, sesto e dodicesimo saranno sempre la quinta, e il quinto, decimo e ventesimo la terza. Inoltre dall'analisi della serie degli armonici possiamo riscontrare in essa un'analogia con la serie dei numeri interi, visto che al pari quest'ultima, la progressione dei suoni armonici tende all'infinito. Mentre da un punto di vista razionale possiamo definire facilmente il concetto d'infinito, ci risulta di difficile comprensione pensarlo in termini acustico-sonori, dato che, come abbiamo già mostrato, la gamma dell'udibile umano è abbastanza limitata. Allo stesso tempo questa proprietà, insieme a quella dell'autosimilarità della serie degli armonici ci spiega come in un suono sono virtualmente inscritte tutte le musiche con esso esprimibili, come accade a una immagine frattale che ingrandita sempre di più evidenzia progressivamente un maggior numero di dettagli. Questo accade perché le immagini o i suoni generati sono coerenti con le proprie leggi interne. Quando parliamo di suoni questa coerenza viene espressa da un sistema d'intonazione naturale, che cioè faccia derivare tutti i suoi suoni dalla serie degli armonici.

L'evoluzione della musica in Occidente invece ha reso possibile, dalla fine del '600 a oggi, l'affermarsi del cosiddetto "temperamento equabile", basato su valori lontani da questa serie.

Infatti con il "temperamento equabile" l'ottava viene divisa in intervalli tra loro uguali.

Conseguentemente la nostra percezione di questi intervalli, adeguandosi al "temperamento equabile", si è allontanata dall'ordine naturale della serie degli armonici. In effetti se dovessimo suonare la stessa sequenza di intervalli prima con il sistema temperato e poi con quello naturale percepiremmo come dissonanti gli intervalli di terza e sesta suonati con il sistema naturale. Le vibrazioni "sintoniche" generate dalle "campane tibetane", invece, contribuiscono a ristabilire la "giusta direzione energetica" dell'organismo umano. Praticando il canto armonico o il "massaggio sonoro" con le "campane tibetane" la percezione dei suoni armonici si affina e si espande, permettendo di discriminare armonici oltre il 16°, quindi completamente al di fuori del sistema musicale moderno Occidentale. In effetti **quando si comincia a prendere coscienza degli armonici come fenomeno sonoro, l'intero modo di ascoltare si altera.** Potreste sentire armonici nello sgocciolare del rubinetto o ipertoni nel vento che soffia contro le finestre. **Prendendo coscienza degli armonici, i modelli di ascolto cambiano e, contemporaneamente, cambia la coscienza.**

LP

## L'ESSERE UMANO, ENERGIA IN VIBRAZIONE

Così come ogni cosa è costituita da particelle continuamente vibranti, anche il nostro corpo è formato da vibrazioni. Siamo musica in ogni cellula del corpo, sensibilissime casse di risonanza in cui i tessuti, le ossa, gli organi sensoriali, il sistema nervoso e le onde cerebrali vibrano secondo frequenze proprie e caratteristiche e intrecciano un ampio sistema di relazioni con il Suono. Come avviene in una sinfonia ben orchestrata, anche il corpo umano in equilibrio risuona di un'Armonia complessiva, e **ogni persona è caratterizzata da un'essenza sonora individuale**, come se in ciascuno suonasse una musica particolare, in una personale Armonia di suoni. MDR41

*Tutto vibra nell'Universo, e l'ampiezza di ogni vibrazione determina gli eventi.  
Ciascuno di noi ha la sua specifica vibrazione,  
essa richiama le circostanze, le persone e gli oggetti che sono parte della nostra realtà.*  
*Oliviero, Francesco - Benattia*

Ogni essere umano raggiunta l'età adulta assume una vibrazione che lo distingue e lo rende nota unica e caratteristica del grande concerto cosmico. Scoprire quale è la propria nota personale e come vibra dentro il corpo che fa da cassa armonica, aiuta a riarmonizzare le energie per stare meglio nel proprio corpo, nei luoghi e con le persone con cui si vive in tutti gli ambiti.

Scoprire la propria nota personale o fondamentale vuol dire anche andare alla radice della personalità, scoprirne lati oscuri e sorprendenti. Oltre alle parole infatti la voce nasconde in sé risonanze profonde di ciò che siamo quando siamo realmente noi stessi. E come il corpo anche la voce invia messaggi che vanno al di là delle parole.

Studiando i dati relativi alle frequenze percorse dalla voce si nota che una persona parla e canta fondandosi su una determinata frequenza che tende a rimanere costante. Un mutamento di questa nota fondamentale si ha quando siamo in presenza di forti emozioni o di agitazione mentale.

**La nota fondamentale corrisponde al chakra dell'ombelico ed esprime i caratteri generali della persona.**

Il maestro H. Mitrà afferma: **"La nota fondamentale di una persona rappresenta sotto forma di suono il cordone ombelicale che la collega all'esistenza. Essa definisce che cosa è fondamentale, irrinunciabile, essenziale nella sua vita"**.

La ricerca della nota personale si fa attraverso incontri individuali in un ambiente il più naturale e rilassato possibile. Alla persona si chiede di stare in silenzio per almeno 20-30 minuti prima della seduta, per favorire la concentrazione. Quindi, seduto comodamente davanti all'insegnante, l'interessato comincia a parlare di tutto quanto le passa per la mente mentre un frequenzimetro rileva le frequenze della voce. L'importante è concentrarsi sul proprio respiro e di volta in volta sui 3 punti precisi del corpo cioè l'ombelico, il centro del petto e la fronte, dove hanno sede i chakra più importanti, quelli in cui vibra anche la nota cosmica.

Entro mezz'ora, al massimo 45 minuti, si può individuare la nota dominante e fare un quadro della personalità.

Nell'essere umano la voce è il canale attraverso il quale la coscienza si manifesta esteriormente; è l'anello di congiunzione fra la mente e le emozioni di una persona a quelli di un'altra. Tutte le cose che vibrano sono sensibili tra di loro, quindi potremmo dire che il suono è l'anello di congiunzione fra tutti i fenomeni. [http://www.spaziosacro.it/corsi/suoni\\_taoisti\\_di\\_guarigione/pdf.php](http://www.spaziosacro.it/corsi/suoni_taoisti_di_guarigione/pdf.php)

Poiché per il principio della risonanza la materia è in grado di vibrare grazie a una frequenza imposta da una sorgente esterna, quando qualche disarmonia altera le frequenze naturali, il Suono può riportare il nostro organismo a sintonizzarsi sulle sue giuste frequenze: il Suono così entra in risonanza con il corpo, interagisce con i vari organi, li nutre energeticamente e li stimola, e può influire sulla salute, sulle emozioni, sul benessere psicofisico dell'uomo. MDR41

## CELLULE CHE CANTANO

Molte ricerche scientifiche degli ultimi decenni possono parlarci in vari modi della continua attività oscillatoria delle cellule umane, e alcuni ricercatori hanno individuato in esse veri e propri suoni caratteristici e specifici.

**La struttura della cellula pulsa di continuo e vibra a una determinata frequenza.**

**Tramite la risonanza tutte le cellule possono comunicare tra di loro, in un continuo scambio di informazioni.**

MDR42

Bruce Lipton, biologo cellulare, studioso dei legami che intercorrono tra scienza e comportamento, afferma che **i numerosi recettori presenti in esse sono antenne riceventi che possono decodificare campi energetici come la luce, il Suono e le frequenze radio.**

Moltissime cellule ciliate, caratteristiche della coclea (è una componente dell'orecchio interno a forma di chiocciola, è l'organo fondamentale dell'udito, poiché in essa le onde di pressione vengono tradotte in segnali elettrici trasmessi poi, tramite il nervo acustico, al cervello, che ci permette di percepirli come suoni) e disposte a canne d'organo, sono sensibili ai suoni acuti. Esse tappezzano buona parte del corpo: visceri, cervello, midollo, orecchio, gusto, udito, e vibrano come diapason.

Un musicista e fisico francese, Joel Sternheimer, ha scoperto la frequenza vibratoria delle particelle elementari, che chiamò **"LA MUSICA DELLE MOLECOLE"**. Sternheimer scoprì che c'era **una nota fondamentale, seguita da una serie di note, per ogni particella elementare di un organismo vivente**, individuando una specifica melodia per ogni molecola del corpo. Ha supposto così l'esistenza di sequenze sonore uniche per ciascuna molecola dei vari organi.

Altre interessanti ricerche le compì Fabien Maman, musicista e agopunturista francese, che prendendo il via da questi studi effettuò nel 1981 alcuni esperimenti sul Suono e le cellule per osservare l'effetto della vibrazione sulle cellule sane e malate del corpo umano e sul loro campo energetico.

Per ogni Suono emesso veniva scattata una fotografia con la macchina Kirlian (la camera Kirlian è in grado di recepire le frequenze sottili e di impressionarle sulla pellicola, rendendo visibile il campo energetico). Osservò che **il Suono svolge un ruolo determinante nella trasformazione della struttura cellulare**, poiché a ogni frequenza sonora, prodotta con strumenti diversi, corrispondeva una diversa struttura cellulare e differenti colori.

MDR4

|      |   |                   |     |   |              |
|------|---|-------------------|-----|---|--------------|
| Fa   | - | ROSSO scuro       | Si  | - | giallo-VERDE |
| Fa#  | - | ROSSO             | Do  | - | VERDE        |
| Sol  | - | ROSSO arancione   | Do# | - | AZZURRO      |
| Sol# | - | ARANCIONE         | Re  | - | BLU          |
| La   | - | arancione- GIALLO | Re# | - | INDACO       |
| La#  | - | GIALLO            | Mi  | - | VIOLA        |

Le cellule sane, libere e flessibili, reagivano immediatamente ai suoni modificando la loro forma, e il Suono sembrava generare su di esse un effetto stimolante e rigenerante. Le cellule malate, al contrario, più dense e rigide nella loro struttura, a un certo punto dell'esperimento esplodevano.

È così che sono in molti a concludere che **il Suono può riequilibrare il funzionamento cellulare, e con esso della globalità del corpo.**

È stato osservato che i suoni influiscono sulla respirazione, il battito cardiaco, la pressione arteriosa, la tensione muscolare, la temperatura della pelle, le onde cerebrali.

Già in clinica vengono usati ultrasuoni sui tessuti molli e ossei per accelerare il processo di guarigione, ed è possibile utilizzare la capacità di penetrazione delle onde acustiche per stimolare in risonanza, tramite frequenze specifiche, quelle vibrazioni naturali che non possono più essere prodotte normalmente.

Tessuti lesi possono essere rigenerati tramite la stimolazione vibrazionale del DNA e del citoscheletro, e così può avvenire per la pelle, nella sua capacità di discriminare i suoni, per il tessuto connettivo, osseo, muscolare, i visceri, i fluidi, il cervello.

Anche le piante beneficiano nel loro sviluppo dei suoni.

MDR44

Questa nostra costitutiva dimensione acustico-vibrazionale sembra confermata dalle ricerche del chimico esperto in nanotecnologie Jim Gimzewski e dal biologo molecolare Carlo Ventura. Gimzewski, Ventura e i loro collaboratori sono riusciti, servendosi di un microscopio a forza atomica (AFM), a registrare il suono delle cellule. Questo significa che **ogni cellula emette un suono come conseguenza dei suoi processi metabolici**; inoltre la ricerca ha messo in evidenza che il suono prodotto dalle cellule **risulta essere nel campo dell'udibile umano**: per poterlo sentire non basta fare altro che alzare il volume del segnale. Oltretutto le rilevazioni hanno mostrato come **le cellule "mala-te" abbiano un suono alterato rispetto a quelle della stessa tipologia sane**, come se l'interazione con le frequenze di "disturbo" dell'ambiente ne abbiano modificato la struttura.

È interessante rilevare come queste scoperte nel mondo microscopico insieme a quelle della radiazione di fondo in quello macroscopico sembrino confermare la teoria delle stringhe o superstringhe. Con il "massaggio sonoro" l'operatore cerca, attraverso il principio di risonanza, di riarmonizzare l'organismo riportandolo al suo insieme di frequenze naturali. Le cause di questa alterazione di frequenza possono essere molteplici come il contatto o l'assunzione di sostanze tossiche, traumi emotivi, agenti patogeni, l'esposizione a lungo termine all'inquinamento acustico e/o elettromagnetico e l'entropia fisiologica. La persona viene quindi considerata, come afferma il paradigma olistico e come è espresso nella definizione della Federazione Mondiale di Musicoterapia, **un sistema complesso caratterizzato dall'unità inscindibile e irripetibile di psiche e soma.**

*LP*

## L'ACQUA NEL CORPO UMANO

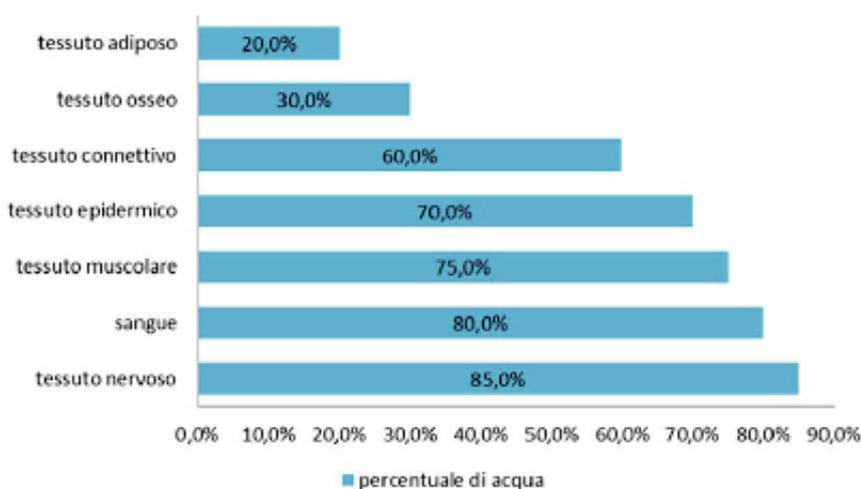
L'organismo umano non può vivere senza acqua, essa è infatti coinvolta in tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Basti pensare che senza bere si rischia di morire dopo 2-3 giorni mentre senza mangiare si può sopravvivere, a seconda delle condizioni fisiche, dalle due alle quattro settimane.

In questa sede non possiamo approfondire in dettaglio le innumerevoli funzioni che l'acqua assume nell'organismo umano, ci limiteremo a rievocare le più importanti: **regola la temperatura corporea e il volume delle cellule, è il solvente delle numerose sostanze chimiche, permette il trasporto delle sostanze nutritive e l'eliminazione dei rifiuti del metabolismo corporeo, diluisce le sostanze introdotte nell'organismo, favorisce la digestione, lubrifica e dà supporto a tessuti e articolazioni, permette lo scambio di ossigeno e anidride carbonica tra l'aria e i capillari alveolari.**

Il corpo umano è costituito, per buona parte della sua massa corporea, da acqua con variazioni di composizione corporea legate sia alla crescita che all'invecchiamento. In un uomo adulto in buona salute la percentuale d'acqua si assesta intorno al 60-70% del peso corporeo mentre nella donna al 50%. Questa differenza costituzionale di genere è correlata alla maggior presenza, nella donna, di tessuto adiposo. Quest'ultimo essendo sostanzialmente anidro trattiene meno acqua rispetto ai tessuti magri. Nel neonato la percentuale di acqua è circa dell'80%, nell'anziano scende attorno al 60%. Nella fase della crescita siamo decisamente più ricchi d'acqua, del resto osservando la pelle negli adulti e negli anziani possiamo vedere come si presenti più secca e meno elastica; per di più i tessuti sono meno lisci e tesi dato che il segno di una pressione esercitata con un dito sulla pelle rimane visibile più a lungo. Possiamo quindi affermare che **l'età biologica della pelle di tutto l'organismo si determina anche dal suo stato di idratazione.**

Nell'organismo umano l'acqua è presente in percentuali molto diverse a seconda dei vari tessuti. In linea generale l'acqua è più abbondante là dove le strutture hanno un'elevata attività metabolica e funzione (ad. esempio, nel cervello, nelle cellule) rispetto alle strutture con attività biologica ridotta e alle strutture di deposito (ad esempio, adipe).

Nel grafico qui sotto rappresentiamo la distribuzione delle varie percentuali d'acqua nei tessuti.



Possiamo notare come anche nel tessuto osseo sia presente una certa quantità d'acqua e che il tessuto nervoso è quello con la maggior percentuale: il cervello inoltre è costituito dal 70 % di acqua. In un uomo sano circa i due terzi dell'acqua dell'organismo è intracellulare e un terzo extracellulare (plasma del sangue, liquido interstiziale e linfa).

A partire dalla fine degli anni '70' del secolo scorso, vi è stato un notevole interesse da parte della comunità scientifica per lo studio delle proprietà dell'acqua.

## EFFETTI DELLE “CIOTOLE SONORE” SULL’ACQUA BIOLOGICA

Come abbiamo già osservato nel corpo umano l’acqua mediamente rappresenta tra il 70-85% del peso corporeo, se invece consideriamo **il numero complessivo di molecole presenti nel nostro organismo la percentuale di molecole d’acqua raggiunge addirittura il 99%**.

La biologia, fino a pochi anni fa, si è concentrata spesso sull’1% residuo di molecole (acidi nucleici, lipidi, vitamine, ormoni, enzimi, ecc.).

Ora riassumeremo alcune scoperte scientifiche che, a partire dagli anni settanta, hanno contribuito a invertire questa tendenza spostando l’attenzione della ricerca scientifica sul restante 99%: l’acqua. Nel 1975 il fisico tedesco Popp, servendosi di sofisticati fotomoltiplicatori, scoprì che **tutte le cellule emettono radiazioni elettromagnetiche ultrafini che si manifestano come debolissima luminescenza** paragonabile alla luce di una candela vista da venti chilometri di distanza, **e che mediante energia luminosa (biofotoni) le cellule interagiscono tra di loro**.

La scoperta di Popp ci mostra i limiti di una biologia che, soffermandosi solo sugli aspetti chimici, non è in grado di spiegare in modo completo il funzionamento dell’organismo umano.

Infatti la biologia classica afferma che, per innescare una reazione biochimica, una molecola deve agire come una “chiave” sul recettore, venendo a contatto con quest’ultimo s’incastra e fa scattare la “serratura”. Tuttavia questa interazione è poco economica, in quanto deve sottostare all’incontro casuale delle diverse molecole col proprio recettore e a una serie di prove ed errori di accoppiamento, contrariamente a quanto esperiamo quotidianamente. Se ad esempio un soggetto normodotato decide di alzare il braccio destro, nel suo corpo si innescano una serie di reazioni chimiche che necessariamente gli permettono di realizzare questa volontà. Questo significa che dobbiamo ripensare completamente la biologia e la fisica che spiegano l’interazione tra le molecole.

Innanzitutto dobbiamo considerare che, se come ha mostrato Einstein la materia ha una dimensione energetica, l’organismo vivente può ricevere e cedere energia. Quest’energia essendo connessa a determinate frequenze è portatrice di informazioni. **Un organismo, pertanto, recepisce come energia e quindi informazioni tutto ciò che dall’esterno influisce su di esso e a sua volta emette energia e di conseguenza informazioni**. I ricercatori giapponesi Masaki Kobayashi, Daisuke Kikuchi, Hitoshi Okamura, hanno mostrato come **il corpo umano emetta direttamente e con un certo ritmo luce** (biofotoni). Inoltre hanno osservato che le variazioni diurne dell’emissione di biofotoni potrebbero essere legate ai cambiamenti che avvengono nel metabolismo energetico.

Ci troviamo di fronte a un nuovo “paradigma” fisico che rivoluziona radicalmente la rappresentazione più comune sugli organismi viventi. Questo nuovo “paradigma” è stato supportato anche da altri esperimenti condotti dal ricercatore francese Jacques Benveniste (1935-2004).

Benveniste ci insegna “che **si può ottenere un effetto biologico altamente specifico e selettivo sia se la sostanza è presente (anticorpi) sia se la sostanza sia stata presente** (anticorpi diluiti o diluiti ben oltre il numero di Avogadro)” nell’acqua. In successivi esperimenti Benveniste e Coll. (2000) dimostrarono per la prima volta che **una informazione biologica a effetti misurabili può essere trasmessa anche solo elettronicamente** (Thomas et Al., 2000). Benveniste, “con un’apparecchiatura da lui messa a punto, riuscì a prelevare le informazioni dalle molecole tramite un’antenna ricevente su cui veniva posta una provetta contenente una sostanza, ad amplificarle e trasferirle mediante un’antenna trasmittente a un’altra materia o a trasmetterle a distanza. Egli riuscì anche a trasmettere il segnale biologico digitalmente utilizzando un computer; il segnale venne poi amplificato e riprodotto sull’acqua”. Importante, a nostro avviso, per il successo di questi nuovi esperimenti fu l’influenza esercitata dal medico e ricercatore italiano Massimo Citro con cui collaborò nel 1992 alla realizzazione di alcuni esperimenti. Infatti il dott. Citro già dal 1990 mise a punto una metodologia chiamata TFF (Trasferimento Farmacologico Frequenziale) con cui **si possono trasferire in modo diretto (sull’organismo) o indiretto (es. “informando” l’acqua) le proprietà terapeutiche di vari tipi di medicinali, senza somministrare il farmaco in forma molecolare**. Questo può avvenire perché qualsiasi sostanza, in accordo con la fisica quantistica, emette spontaneamente dei segnali contenenti tutte le informazioni atte a definirne l’identità. “Non è magia, ma semplice fisica, paragonabile a quando si registra una voce o un suono: immaginate un amplificatore di frequenza con un’entrata e un’uscita. Nell’entrata ponete un campione del medicinale (possibilmente puro, senza eccipienti), in uscita

un flacone d'acqua. Una frequenza generata eccita il farmaco nell'entrata e questo permette di trasportare in uscita, amplificate, le informazioni relative al farmaco, comprendenti anche le sue capacità terapeutiche. [...] L'acqua nell'uscita dell'apparecchio "memorizza" le frequenze irradiate dal medicinale divenendo una sua "copia" fatta di acqua". A questo punto possiamo affermare che **per "memoria dell'acqua" si intende la capacità dell'acqua di vibrare sulla stessa frequenza ricevuta; ci troviamo pertanto di fronte a un acqua "informata": acqua dal punto di vista chimico, farmaco da quello fisico.**

Gli esperimenti qui sopra riportati hanno aggiunto nuovi elementi che confermano e perfezionano il cambio di paradigma messo in evidenza dal lavoro di Popp. **"L'organismo umano è costituito da circa cento trilioni di cellule che devono funzionare all'unisono come un unico apparato, pur mantenendo le caratteristiche peculiari di ogni tessuto e organo"**. In termini vibrazionali possiamo paragonare il corpo umano a una grande orchestra sinfonica in cui ogni molecola corrisponde a un determinato strumento musicale che emette un particolare spettro di frequenze.

Fuor di metafora **le molecole comunicano tra di loro, anche a lunga distanza, mediante onde elettromagnetiche, con velocità pari alla velocità della luce, in base al principio di risonanza.**

Quindi l'organismo umano costitutivamente dispone di un "telecomando" in grado di far "scattare" determinate sequenze di reazioni chimiche. **"Se le interazioni chimiche a breve raggio sono la dinamica del sistema, quelle a lungo raggio ne mantengono il controllo. La chimica fa il sistema, ma la fisica lo regola"**. Infatti "anche se le oscillazioni di un Sistema biologico sono di tipologia molto diversa (meccanica, chimica, elettromagnetica), a livello più essenziale sono tutte di natura elettromagnetica".

In altre parole **descrivere il funzionamento dell'organismo umano attraverso modelli chimici significa delinearne gli effetti e non le cause che vanno ricercate nella fisica del sistema vivente.**

Da questa premessa possiamo trarre immediatamente due conseguenze:

- 1) come abbiamo mostrato l'esistenza di codici di riconoscimento tra le molecole implica "l'esistenza di un livello elettromagnetico della materia vivente, che dialoga con il livello chimico e che si integra con esso" assicurando che il traffico delle molecole sia ben ordinato;
- 2) una visione più completa della malattia, difatti anche se la patologia "appare in prima istanza come una anomalia della struttura molecolare del corpo, rimanda in seconda istanza a un disturbo nella rete elettromagnetica di controllo del traffico molecolare". Questo significa che **per ripristinare lo stato di salute della persona dobbiamo lavorare al contempo sia sul livello chimico sia su quello elettromagnetico; affrontare la patologia solamente da un punto di vista chimico permetterebbe di raggiungere uno stato di guarigione solo temporaneo visto che, per le ragioni prima esposte, il livello elettromagnetico regola il funzionamento dell'organismo vivente.**

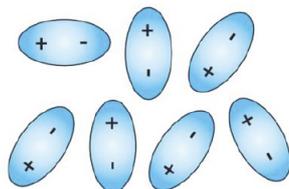
LP

## IL SUONO CHE PRODUCE “COERENZA”

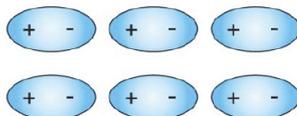
In questo paragrafo andremo più dettagliatamente a spiegare come il suono delle “ciotole sonore” contribuisca, servendosi come mediatore dell’acqua biologica, a una maggiore armonia dell’organismo umano. Il modello fisico di riferimento delle nostre considerazioni sarà la “teoria dei domini di coerenza” elaborata nel 1992 dai fisici italiani Giuliano Preparata (1942-2000) ed Emilio Del Giudice. *L’acqua è composta di molecole che hanno la proprietà, non appena vengono a contatto tra loro, di combinarsi e organizzarsi formando, mediante ponti idrogeno, speciali macromolecole a geometria regolare dette “CLUSTER”,* rispettando pertanto il tipo di geometria che caratterizza la singola molecola H<sub>2</sub>O. Recentemente è stata mostrata, con visualizzazione diretta, la presenza di cluster di acqua stabili (di grandezza variabile tra decine di nanometri e micron) in soluzione molto diluita di NaCl. Queste scoperte hanno messo in evidenza come **nell’acqua liquida siano presenti cluster di acqua composti da un gran numero di molecole d’acqua** (mediamente a temperatura ambiente un singolo cluster è composto da 400 molecole).

**Questi aggregati si formano per la presenza di onde elettromagnetiche**, visto che l’acqua costituisce l’ambiente ideale per trasmetterle; basti pensare che “le molecole dell’acqua, molto piccole, possono costituire oltre il 98% delle particelle vibranti di una cellula”, il nostro discorso si sposta pertanto dalla chimica alla fisica dell’acqua.

Le attuali teorie sulla struttura elettromagnetica dell’acqua affermano che **l’acqua presente nei sistemi viventi è composta da una frazione di molecole “non coerenti” e da una miscela di “domini di coerenza” diversi**. La frazione non coerente dell’acqua circola negli interstizi tra i “domini di coerenza” comportandosi come un sistema fisico che segue le leggi dei gas. Quindi, come mostra la figura seguente, le molecole d’acqua che formano la frazione “non coerente”, non essendo attraversate da un campo magnetico “coerente”, sono orientate disordinatamente.



Mentre nella frazione “non coerente” le molecole oscillano ognuna per conto proprio, in quella “coerente” vibrano tutte allo stesso ritmo muovendosi in fase come se fossero un unico “corpo di ballo”.



**È proprio l’oscillazione coerente delle “nuvole elettroniche” (insieme di elettroni della molecola) delle molecole che dà luogo alla formazione dei “Domini di Coerenza”.**

Possiamo affermare quindi che l’acqua ha una struttura “bifasica” caratterizzata dall’esistenza, nelle stesse condizioni termodinamiche, da due tipi diversi di raggruppamenti di molecole uguali.

Inoltre possiamo osservare che **la “coerenza” dell’acqua nei sistemi viventi è molto più elevata rispetto a quella constatabile nella semplice acqua allo stato liquido; mediamente, alla temperatura corporea, l’organismo umano è composto da circa il 40% di aggregati coerenti di acqua della dimensione di circa 500 Angstrom; la densità di queste molecole è simile a quella del ghiaccio.**

Sino a questo momento abbiamo mostrato come **le onde elettromagnetiche nella materia vivente costituiscano il linguaggio fondamentale di comunicazione tra atomi e molecole.**

Dobbiamo ancora considerare però che **la materia vivente è un “sistema aperto”** che riceve anche informazioni ed energia dall’ambiente sotto forma di ulteriori onde elettromagnetiche. Difatti “la materia non vivente richiede sempre un apporto immediato di energia esterna per variare il proprio stato di moto e/o compiere lavoro esterno. **La materia vivente, al contrario, è capace di movimento spontaneo ottenuto a spese di un capitale energetico accumulato nel tempo attraverso l’attività metabolica a cui attinge nel momento di necessità”.**

Ad esempio un frigorifero inizia a muoversi solo nel momento in cui inseriamo la spina nella presa elettrica, mentre un essere vivente può cominciare a muoversi attingendo all'energia accumulata e immagazzinata nel tempo attraverso l'attività metabolica. Nel primo caso una parte dell'energia in transito nel sistema, a causa degli attriti incontrati, va perduta senza generare lavoro "utile" e provocando al contempo una crescita dell'entropia. Nel secondo caso invece **l'essere vivente è in grado di attingere all'energia accumulata ad alto contenuto entropico, convertendola in lavoro "utile" e diminuendone l'entropia (neghentropia).**

**La "parte coerente di acqua può ricevere e trasportare informazione elettromagnetica, mentre la parte non coerente, egualmente fondamentale per la vita, rappresenta il solvente degli ioni e degli elementi fondamentali per l'economia cellulare".** Pertanto i "domini di coerenza" dell'acqua hanno la possibilità di innescare un gran numero di stati eccitati, che permettono all'acqua di organizzarsi a un secondo livello di coerenza generato dall'oscillazione collettiva di una pluralità di "Domini di Coerenza" dell'acqua ("supercoerenza").

In un certo senso i "Domini di Coerenza" sono le armoniche generate dalla frequenza fondamentale "supercoerente".

**Con il suono "coerente" delle "ciotole sonore" siamo in grado quindi da un lato di regolare l'accesso costante al fondo elettromagnetico ambientale convogliando questa energia a favore dell'attività biologica vitale e dall'altro di estendere i livelli di coerenza biologica "che si manifestano nella capacità di dialogare e risuonare con l'ambiente circostante a più livelli".**

A questo punto, per chiarire il "modus operandi" e gli effetti del "massaggio sonoro" con le campane tibetane ci sembra opportuno mostrare alcune sue **analogie con l'omeopatia.**

Quando l'operatore percuote la "ciotola sonora" facendola vibrare sul corpo del ricevente avvengono contemporaneamente due stimolazioni: una meccanica tramite la vibrazione fisica della "campana" e una elettromagnetica generata dalle onde sonore. La stimolazione meccanica è analoga alla fase che in omeopatia viene chiamata di "succussione". Questa "dinamizzazione" del corpo modifica la struttura dell'acqua biologica rendendola maggiormente ricettiva alle informazioni elettromagnetiche. La stimolazione elettromagnetica a bassa intensità (dovuta a percussioni dolci) e frequenza (generata dai battimenti) provocata dalle onde sonore, analoga dal punto di vista elettromagnetico al contenuto delle soluzioni omeopatiche estremamente diluite, favorisce la coerenza biologica dell'organismo.

Vi sono a oggi varie evidenze scientifiche sui benefici causati da onde elettromagnetiche a bassa intensità e frequenza; gli effetti noti sono: riduzione del dolore, maggior efficacia ed efficienza dell'attività muscolare motoria e cardiaca, stimolazione della genesi di tessuto osseo e cartilagineo, riduzione di affaticabilità e diminuzione di richiesta energetica dell'organismo, ripristino del corretto assorbimento dei nutrienti cellulari (ringiovanimento cellulare), potenziamento del sistema immunitario, miglioramento della qualità della vita nelle malattie degenerative e oncologiche.

Da queste considerazioni emerge spontaneamente una domanda: Com'è possibile che l'effetto positivo di queste stimolazioni elettromagnetiche duri nel tempo quando, nella vita quotidiana, questo equilibrio può essere compromesso da un normale "inquinamento elettromagnetico", dovuto agli impianti elettrici, agli elettrodomestici, ai segnali tecnici emessi dai ripetitori per le radio-telecomunicazioni e da altre sorgenti (telefonia mobile, sistemi di controllo, d'allarme ecc.)?

Sappiamo che **questo equilibrio può essere mantenuto, dopo la stimolazione, anche per due-tre settimane perché "una radiazione debole ma di elevato ordine informativo non verrà mai disturbata da un'altra più forte ma priva di ordine.** La cellula cerca sempre di difendersi da radiazioni esterne caotiche, suscettibili di confondere le sue fini comunicazioni. **La natura rende le cellule refrattarie a impulsi elettromagnetici grossolani, ma recettive ad altri debolissimi purché coerenti, come le oscillazioni omeopatiche o di altre tecniche tra cui l'elettroagopuntura e l'agopuntura stessa"** e ora possiamo aggiungere anche del "massaggio sonoro" con campane tibetane.

*L'effetto ordinante del suono ad alto contenuto informativo delle "ciotole sonore" permette di ampliare la "coerenza" dell'organismo umano e "quanto è più ampia la dinamica delle coerenze nel corpo, tanto maggiore e più efficiente risulterà il dialogo, la risonanza e l'integrazione con l'am-*

biente; di conseguenza si avranno minori aspetti conflittuali, stress e problemi di adattamento dis-funzionale e una aumentata capacità di risoluzione dei conflitti biologici e psichici di varia natura". Quindi, come abbiamo mostrato, il "massaggio sonoro" con "campane tibetane" risulta essere un metodo olistico che considera l'interezza e l'unicità della persona in rapporto a sé stessa e all'ambiente, al fine di raggiungere uno stato di autentico ben-essere. Siamo in grado quindi di affermare che la salute può essere definita come lo stato di funzionamento ottimale di integrazione e di coerenza; la malattia come uno stato di scollegamento, disintegrazione e disconnessione. LP

## L'ACQUA E IL PRINCIPIO DI INDETERMINAZIONE

*Le Campane Tibetane producono un suono estremamente vario, ricco di armonici superiori; suonando contemporaneamente parecchie Campane, si ottengono affascinanti "paesaggi sonori" che possono armonizzare corpo, spirito, anima e aprire il cuore. L'esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e vitalizzare le energie corporee a livello cellulare.* Masaru Emoto

Masaru Emoto, scienziato giapponese di fama mondiale, scomparso recentemente, è noto per il suo studio sui cristalli che provengono dall'acqua. Grazie a questa particolare ricerca, è stato possibile fotografare i cristalli ottenuti dal congelamento di acqua sottoposta alle vibrazioni, non solo di parole o brani musicali, ma anche di pensieri e stati d'animo. L'acqua è infatti in grado di registrare la vibrazione di una energia estremamente sottile, definita nella cultura giapponese "Hado".

I risultati degli esperimenti condotti da Masaru Emoto dimostrano che i cristalli dell'acqua modificano la propria struttura in relazione ai messaggi che ricevono. L'acqua sottoposta alle vibrazioni di parole e pensieri positivi, forma dei cristalli bellissimi simili a quelli della neve; l'acqua sottoposta alle vibrazioni di parole e pensieri negativi, reagisce creando strutture amorfe e prive di armonia.

GP23



Il fatto non si formino cristalli ben definiti mostra, come viene affermato nella teoria di "domini di coerenza", che la frazione "non coerente" dell'acqua è presente in una percentuale maggiore di quella coerente. Inoltre a nostro avviso una fotografia di un "bel cristallo" rappresenta la tendenza alla "supercoerenza" di quella determinata acqua.

Non possono esistere due cristalli uguali visto che "l'acqua legge l'ambiente circostante in cui viene fatta la fotografia, il momento, il carattere e i pensieri del fotografo e rispecchia tutto questo nel cristallo.

Non esiste pertanto, come sostiene il dualismo positivista, una netta separazione tra oggetto e soggetto come sostenne nel 1927 il fisico quantistico **Werner Heisenberg** (1901-1976) formulando "**IL PRINCIPIO DI INDETERMINAZIONE**" e ponendo così le basi per una nuova ontologia [conoscenza dell'essere]. LP

Il principio dimostra che **l'osservazione di un fenomeno condiziona e modifica il fenomeno stesso**. Sostanzialmente dimostra che: **non è possibile conoscere la realtà attraverso l'osservazione**. La verità, pertanto, può solo essere immaginata e considerata in termini di probabilità, perché **quello che osserviamo non è la verità, ma il risultato dell'interazione tra un fenomeno e l'osservazione del fenomeno stesso che non può non modificarlo**.

Questo principio ha segnato un profondo punto di svolta nella conoscenza umana.

Il punto è che fino a oggi si è pensato fosse applicabile solo ai fenomeni subatomici, in realtà quello che la scienza sembra si rifiuti di accettare è che la sua applicabilità riguarda tutti i contesti nei quali esistano dei fenomeni e degli osservatori dei fenomeni stessi.

Ciò che condiziona un fenomeno non è solo il fatto che venga osservato: **anche l'atteggiamento mentale e le aspettative di chi osserva intervengono su di esso, modificandolo**.

**Ciò che viene osservato o che ci si aspetta di osservare condiziona quello che si pensa e quello che si pensa condiziona ciò che si osserva; in realtà non è necessario osservare un fenomeno per condizionarne il comportamento, è sufficiente pensare a esso.** Marchesi, Fabio - La fisica dell'anima

Non possiamo parlare delle proprietà di un oggetto in quanto tale: esse hanno un significato solo nel contesto dell'interazione dell'oggetto con l'osservatore. Dice Heisenberg:

*"Ciò che osserviamo non è la natura in se stessa ma la natura esposta ai nostri metodi di indagine".* John Wheeler considera questo coinvolgimento dell'osservatore come l'aspetto più importante della meccanica quantistica e ha quindi suggerito di **sostituire il termine "osservatore" con "partecipatore"**. *«Nel principio quantistico nulla è più importante di questo fatto, e cioè che esso distrugge il concetto di mondo inteso come "qualcosa che sta fuori di qui", con l'osservatore a distanza di sicurezza, separato da esso da lastre di vetro spesse venti centimetri».* Wheeler, John

L'idea di "partecipazione invece di osservazione" è stata formulata solo recentemente nella fisica moderna, ma è un'idea ben nota a qualsiasi studioso di misticismo.

La conoscenza mistica non può mai essere raggiunta solo con l'osservazione, ma unicamente mediante la totale partecipazione con tutto il proprio essere. Il concetto di partecipatore è quindi fondamentale nella visione orientale del mondo, e i mistici orientali l'hanno spinto fino alle sue estreme conseguenze, fino al punto in cui osservatore e osservato, soggetto e oggetto, non solo sono inseparabili ma diventano anche indistinguibili.

Per riassumere la concezione del mondo che emerge dalla fisica atomica, appaiono perfettamente appropriate le parole di un buddhista tantrico, il Lama Anagarika Govinda:

*"Il buddhista non crede in un mondo esterno indipendente o che esiste separatamente, tra le cui forze dinamiche egli può inserirsi. Il mondo esterno e il suo mondo interiore sono per lui due facce di uno stesso tessuto in cui i fili di tutte le forze, di tutti gli avvenimenti, di tutte le forme di coscienza e dei loro oggetti sono intrecciati in una inestricabile rete di relazioni infinite e reciprocamente condizionate".* Capra, Fritjof - Il Tao della fisica

Non c'è fisico o filosofo che voglia chiarire o accettare la possibilità che ciò che consideriamo realtà, il continuum spazio-tempo, possa in realtà essere un sogno, un'illusione creata non da una forza esterna o da una deità, ma tenuta insieme da noi nella consapevolezza - l'Osservatore della meccanica quantistica - allo scopo di esplorare noi stessi e di rendere conosciuto lo sconosciuto.

*Ramtha - Riflessioni di un maestro sulla storia dell'umanità, commento introduttivo al cap. 1*

**È l'Osservatore che determina il suo ambiente in base a come si focalizza e su cosa, e non il contrario.** Questa è un'osservazione molto importante.

La storia viene sempre raccontata a partire da uno specifico punto di vista che ha uno specifico intento o una specifica ragione. Una bambina cristiana imparerà la storia in modo molto diverso da una bambina musulmana o indu. E se queste tre bambine escono dai confini della loro tradizione familiare e vanno all'università, dovranno comunque riconciliare i loro futuri studi accademici con le credenze della loro infanzia. Quelle credenze possono rivelarsi un ostacolo o un vantaggio che le aiuteranno a estrapolare vecchi concetti e a trasformarli in nuove comprensioni nel campo dei loro studi.

Ciò che determinerà il livello della loro genialità sarà la capacità di sintetizzare i vecchi concetti in paradigmi che le aiutino a investigare e ad affrontare le vecchie domande sotto una nuova luce.

**La chiave è non avere paura di evolversi al di là della comune accettazione dello status quo o delle tradizioni familiari.**

Come Ramtha direbbe: **«Siamo qui per rendere conosciuto lo sconosciuto.**

**Vogliamo aggiungere qualcosa di nuovo al conosciuto, non riciclarlo».**

*Ramtha – Riflessioni di un maestro sulla storia dell'umanità, commento introduttivo al cap. 1*

Devi riconoscere il fatto che qualunque sia la posizione che assumi, essa non è altro che la tua personale opinione che, intrinsecamente e inavvertitamente, contiene in sé l'assunzione di fondo e la presupposizione di ciò che sei.

L'oggettività costituisce un grande equivoco nel mondo scientifico. Lo stesso metodo scientifico ha generalmente rifiutato di riconoscere il ruolo inequivocabile dell'Osservatore, ossia del soggetto che conduce lo studio in un esperimento o in un'analisi scientifica.

**La più grande oggettività che si possa raggiungere in qualsiasi serio studio accademico o scientifico è quella che ci permette di esplicitare, essendone chiaramente consapevoli, il nostro approccio di fondo e le nostre presupposizioni prima di procedere con qualsiasi analisi.**

*Ramtha – Riflessioni di un maestro sulla storia dell'umanità, commento introduttivo al cap. 1*

Ho cominciato a rendermi conto che la nostra coscienza funziona ininterrottamente a questo livello quantistico per creare la nostra realtà. La realtà che otteniamo è quella che accettiamo, quella che ci hanno insegnato a credere.

*RB-A236*

*Ciò che osserviamo attraverso i nostri sensi fisici è basato sulle informazioni filtrate attraverso il passaggio delle percezioni alla mente conscia.*

*L'emisfero cerebrale sinistro analizza i dati grezzi, quindi decide quali siano le informazioni più importanti relativamente alla nostra preoccupazione fondamentale (la sopravvivenza!), e tutti gli altri dati vengono eliminati. **Sebbene percepite e registrate, ci sono informazioni che non superano il vaglio del cervello sinistro e restano nascoste nei più profondi recessi del nostro inconscio.*** *RB-B101*

Penetrare nel mondo della fisica quantistica ha effetti innegabili e drastici.

Fa collassare la possibilità in realtà.

**A meno che non cambiamo il sistema di regole,**

**la realtà che otteniamo è quella in cui non ci sono possibilità che le cose cambino.**

**Ciò è dovuto al fatto che abbiamo predisposto le cose della nostra vita di modo che si conformino al modo in cui pensiamo debbano essere.**

**Ma non è qualcosa che facciamo a livello conscio, bensì a livello inconscio.**

**Peraltro, ciò è azionato consciamente attraverso le modalità con cui osserviamo e percepiamo nella nostra realtà fisica.**

*RB-B103*

*Bartlett, Richard*

**Non puoi mai fare esperienza del nuovo regno con il vecchio regno. È impossibile.  
Il nuovo non può mai essere fatto a partire dal vecchio,  
se il vecchio non è ridotto al minimo, lavato via, bruciato nel fuoco della ri-creazione. È così.**

La stessa energia che collassa in particella, che collassa nel vecchio regno, nelle vecchie emozioni – e l'Osservatore la trattiene, la trattiene,  
e quell'argomento continua a presentare le sue ragioni di fronte all'Osservatore –  
quando non le viene data volontà,  
**alla fine si scioglierà e tornerà a essere pura energia che porta in sé un nuovo programma,**  
una nuova consapevolezza, e tutto sarà fatto di nuovo. Capisci?

*Ramtha – Dalla rivoluzione sessuale alla rivoluzione di dio*

Consapevolezza ed energia sono tutto.

Tutto è conosciuto,

e tutto ciò che devi fare è staccarti dalla rete neurale delle tue emozioni per conoscere tutto.

**Se rimani attaccato alla tua rete neurale, sei insicurezza e fallimento e mancanza,  
e non conoscerai mai nulla tranne le emozioni che ne ricavi,  
che non sono altro che esperienze del passato.**

**Ma quando ti stacchi da tutto questo, sei agente libero nello spazio libero.**

**Puoi conoscere qualsiasi cosa. È questa la gloria di Dio.**

Come altrimenti pensi di poter sopravvivere dopo la morte? E tu morirai, lo sai.

Che cosa pensi sopravviverà dopo la morte?

Sarà l'accumulazione della tua rete neurale nel tuo Spirito Santo che sopravviverà dopo la morte,  
e sarà la persona che dipende da tutte quelle cose che dovrà rivedere la sua vita

– dovrà avere un'imbarazzante e orribile revisione della sua vita –

dovrai rivedere tutti i pensieri che pensavi nessuno avesse mai ascoltato.

Ma la mente subconscia ascolta tutto, e farà tornare indietro il nastro delle tue bande di energia,  
e tu osserverai tutto e vedrai che cosa hai fatto del dono chiamato vita.

*Ramtha – Riflessioni di un maestro sulla storia dell'umanità, Macro Edizioni, 2002*

Connettendo il Principio di indeterminazione di Heisenberg con le campane tibetane è evidente che **l'operatore di "massaggio sonoro" dovrà, per effettuare un buon trattamento, trovarsi in una condizione di "perfetta unità" con sé stesso; pensiero, parola, azione ed emozioni dovranno essere perfettamente allineate, altrimenti l'acqua biologica del ricevente memorizzerà questa mancanza di coerenza rendendo meno efficace il "massaggio".**

È importante che la persona che invita la campana al suono rassereni prima di tutto se stessa.

Se il suo corpo, la sua parola e la sua mente sono sereni e in armonia, quando invita la campana, il suono sarà pieno, bello e gioioso; questo aiuterà coloro che ascoltano.

Questo significa che l'operatore deve avere la correttezza deontologica di astenersi dall'effettuare trattamenti comunicandolo al ricevente quando:

- a) la sua mente è distratta;
- b) è pervaso da emozioni negative;
- c) non si sente bene fisicamente.

A questo riguardo è interessante sottolineare che Emoto analizzando le reazioni dell'acqua esposta alle vibrazioni della musica, dei pensieri, delle immagini, delle parole scritte, scoprì che la cristallizzazione cambia in modo radicale a seconda della qualità delle vibrazioni ricevute dall'acqua:

**le vibrazioni e l'energia dell'ambiente modificano la forma molecolare dell'acqua e i cristalli che si creano sono espressione dell'armonia o della disarmonia che l'acqua ha acquisito.**

L'acqua trattata con parole o suoni "positivi" forma cristalli bellissimi, simili a quelli della neve, l'acqua trattata con parole o pensieri "negativi" reagisce creando forme amorfe e brutte.

In effetti musica, pensieri, immagini e parole scritte sono tutte emissioni di frequenze, anche se lettere e immagini sono basate su frequenze non udibili.

Questo vuol dire, da un lato, che **ogni forma percepibile è l'espressione di un'onda vibratoria**, e dall'altro, che **ogni forma contiene in sé le informazioni sulle vibrazioni che l'hanno generata e la mantengono in vita**.

**Esiste pertanto una relazione inequivocabile tra forma e frequenza**, relazione che, come viene affermato nella teoria delle stringhe e nella maggior parte delle cosmogonie tradizionali, **è alla base di tutto ciò che esiste**. [... CEMATICA]

*“Udendo la campana. Ascolta, ascolta, questo suono meraviglioso mi fa tornare al mio vero sé.*

*Possa chi l'ascolta svegliarsi dall'oblio e trascendere l'ansia e il dolore”.*

*Thich Nhat Hanh*

Ascoltare il suono ricco di armonici udibili (“suono meraviglioso”) della “campana” che vibra, si difonde e svanisce **riporta l'attenzione della mente al momento presente permettendo al contempo l'immersione del “vero sé” dell'ascoltatore**.

Questo accade, secondo l'insegnamento buddhista, perché nella quotidianità spesso le persone sprecano gran parte delle proprie risorse mentali pensando a **quelle due forme di “non essere” che sono IL PASSATO E IL FUTURO**; invece solo il momento presente è reale dato che “il passato non c'è più” ed “il futuro non è ancora arrivato”.

**Atteggiamenti sbagliati nei confronti del passato** sono continuare a inseguirlo o essere convinti di poterlo cancellare. Nel primo caso si finisce per essere “sopraffatti” dal passato senza vivere il presente, mentre nel secondo caso si misconosce ai “materiali” del passato, una volta osservati profondamente, la possibilità di dischiudere nuovi elementi di comprensione.

Quindi **se riconosciamo che “il passato giace anche nel presente”** (*Thich Nhat Hanh*),

**comprendiamo di essere in grado di cambiare il passato trasformando il presente**.

**Atteggiamenti sbagliati nei confronti del futuro** invece sono immaginare un futuro migliore per accettare la sofferenza e le avversità del presente e anche pensare con ansia e paura a un futuro peggiore del presente che stiamo vivendo. In entrambi i casi siamo troppo concentrati sul futuro e di conseguenza non avremo abbastanza energie mentali per affrontare e trasformare il presente.

Naturalmente abbiamo il diritto di fare progetti per il futuro, ma solo se li realizziamo a partire da una stabilità nel presente.

*“Il modo migliore per prepararsi al futuro è prendersi buona cura del presente,*

*poiché sappiamo che, se il presente è fatto di passato, allora il futuro sarà fatto di presente. [...]*

*Solo il presente è alla nostra portata. Prendersi cura del presente è prendersi cura del futuro”.*

*(Thich Nhat Hanh)*

Secondo il buddhismo,

**solo rimanendo in contatto con la vita nel presente possiamo osservare profondamente il suo significato: la natura impermanente e priva di sé di ogni cosa.**

*“L'impermanenza e l'assenza di sé non sono aspetti negativi della vita, ma le sue fondamenta.*

*L'impermanenza è la continua trasformazione delle cose.*

*Senza impermanenza non c'è vita.*

*L'assenza di sé, o il non sé, è la natura interdipendente di tutte le cose.*

*Senza interdipendenza nulla potrebbe esistere.*

*Senza sole, nuvole e terra, non ci sarebbe il tulipano.*

*Spesso ci sentiamo infelici per l'impermanenza e l'assenza di sé della vita,*

*perché ci dimentichiamo che, senza di loro, la vita non potrebbe esistere”* (*Thich Nhat Hanh*)

*e incorriamo pertanto nell'errore di scambiare*

*“ciò che è impermanente come permanente, e ciò che è senza sé come dotato di sé”. (Thich Nhat Hanh).*

**Praticare il “massaggio sonoro” con le “campane tibetane” significa quindi, a un livello più profondo, stimolare il ricevente a ritrovare la sua “autentica” posizione nel mondo ricontattando quella funzione originaria di costruzione dell'identità che ha il suono durante i primi mesi di gestazione; infatti già nel grembo materno è proprio il suono (sappiamo che è proprio l'udito il primo senso a**

risvegliarsi) che ci comunica contemporaneamente la presenza dell'Altro e la natura interdipendente dell'esistenza. La prima esperienza e conoscenza del mondo, già nel periodo prenatale, è di tipo sonoro. Già prima di nascere, dunque, impariamo a conoscere la nostra realtà e la nostra cultura attraverso i suoni, e questo processo sonoro contribuisce inoltre a infondere nel nascituro quella fiducia primigenia verso se stesso e l'alterità.

**Il suono della "ciotola sonora" inoltre ci ricorda l'insegnamento dell' "impermanenza",** perché percuotendola la vibrazione sonora generata nella sua evoluzione non è mai uguale a se stessa, diversamente da quanto accade se invece la suoniamo con la tecnica a sfregamento.

Quindi nel "massaggio sonoro" la ragione per cui utilizziamo la tecnica a percussione oltre a essere di ordine fisico, per poter attingere al pieno potenziale armonico della "campana tibetana", ha le suddette motivazioni filosofiche ("impermanenza" e "assenza di sé").

*Infatti se si utilizza la tecnica a sfregamento combinando più "ciotole sonore" si generano sonorità di tipo emotivo legate alla natura degli intervalli musicali prodotti da questa combinazione, invece suonando le stesse "campane tibetane" a percussione otteniamo un suono "primordiale" e "coerente" non aggirabile dalla logica e non condizionato e/o condizionabile dalla situazione emotiva del ricevente.*

A nostro avviso, il percorso che è chiamato a fare chi riceve e chi pratica il "massaggio sonoro" ha le stesse caratteristiche della "via" che intraprende il musicista classico indiano.

Sappiamo infatti che *"la musica si affianca alla speculazione salvifica classica dell'India, suggerendo una via complementare e parallela a quella della religione e della filosofia"* (Disoteo M., *Il suono della vita*) e che *"il musicista è l'officiante di una cerimonia che conferisce al mondo ordine e comprensibilità"* (Ibidem). Questo perché, come abbiamo già detto, **suonare una "ciotola sonora" è come compiere l'atto di creazione di un nuovo mondo le cui coordinate spazio-temporali sono scandite dall'operatore che effettua la sessione di "massaggio sonoro"**.

Ciò significa che *"la pratica del suono, [...] consente all'essere umano sia di leggere correttamente la realtà e di muoversi coerentemente al suo interno; sia di compiere il percorso che, da un lato, lo situa (dharma) nella realtà spazio-temporale (jagat); dall'altro, lo libera (moksa) da essa e lo rende cosciente dell'identità col brahman.*

**La pratica è il percorso a ritroso lungo il quale, partendo dallo strumento di produzione del suono, si ritrovano gli dei, riconosciuti e messi in essere dalla stessa musica e si percorre all'indietro il cammino di cui la discesa (avatara) della divinità sulla terra rappresenta il punto di arrivo.**

**Questo percorso, dal basso della massima concretezza sonora all'alto del silenzio del brahman: ri-fonda la realtà; ri-torna al suono"** (Ibidem).

Il "massaggio sonoro" quindi mette in atto un processo bidirezionale con cui, da un lato, abbiamo la possibilità di meglio comprendere e trasformare la realtà spazio-temporale e, dall'altro lato, siamo messi nella condizione di scoprire la nostra vera origine ed essenza ("il silenzio").

**Il silenzio quindi è la vera natura del suono**, cioè quella vibrazione in-udibile, a-logica e a-temporale che accomuna tutto ciò che esiste. Possiamo ritrovare tracce di questo doppio processo nelle verbalizzazioni dei riceventi, dopo la sessione di "massaggio sonoro". Infatti spesso ci riferiscono di essersi sentiti in uno spazio senza tempo, di non aver pensato a nulla, di sentirsi fisicamente più rilassati mentre, nei giorni successivi al trattamento, si accorgono di essere più energici, determinati e creativi.

LP

## LA LARINGE E L'ORECCHIO

Parlando di relazione tra il corpo e le vibrazioni sonore, non possiamo trascurare i **due principali organi mediatori del Suono**, ossia la laringe e l'orecchio, rispettivamente preposti all'emissione e alla ricezione dei suoni.

**Gli effetti terapeutici delle vibrazioni vocali** sono stati studiati a lungo e ampiamente da Alfred Tomatis, medico otorinolaringoiatra. Questi benefici risiedono nella capacità conduttiva delle ossa che vengono stimulate dalle frequenze della voce intorno ai 2000 Hz, e tale conduzione amplifica il Suono grazie alla risonanza del cranio.

Egli intuì poi la fondamentale funzione uditiva dell'orecchio non solo nella percezione dei suoni, ma anche nell'emissione della voce. I nervi cranici sono infatti collegati all'apparato uditivo attraverso diverse vie che si congiungono a loro volta a varie altre funzioni del corpo.

*L'orecchio è collegato ai nervi ottici e oculomotori, condizionando quindi la visione e il movimento, come poi tratteremo parlando della sensorialità. È inoltre in relazione con il nervo vago che agisce sulla laringe, sui bronchi, sul cuore, sul tratto gastrointestinale, influenzando quindi sulla voce, sul respiro, sulla frequenza cardiaca e sulla digestione, unendo tutte queste funzioni in un unico respiro.*

**L'orecchio è un organo primario di consapevolezza e provvede a una carica di potenziale elettrico al cervello, carica che poi viene distribuita dal cervello a tutto il corpo.**

Ogni frequenza che riceviamo dall'esterno, sia essa verbale, musicale, ambientale, cosmica, influisce notevolmente su tutte le nostre cellule, modificandole nella forma, nella struttura, nel colore, e allo stesso modo il nostro stato, il nostro star bene.

*MDR46*

Le vibrazioni sonore possono così trasformare e trasformarci...

## IL CERVELLO, L'ANTENNA RICEVENTE

La struttura del cervello è a tre livelli: prima di tutto al **cervello arcaico** si sovrappone, nell'evoluzione umana, un'altra struttura, detta **cervello limbico** o "cervello delle emozioni", con la capacità di accumulare memoria; vi è poi il terzo cervello, denominato **neocorteccia**, che è quello di cui conosciamo l'enorme ricchezza di neuroni e connessioni superiori e che permette tutte le associazioni a partire dai due precedenti cervelli.



Nel cervello delle emozioni si trovano i fondamenti della personalità affettivo-motoria, dei sentimenti e del comportamento.

*MP88*

Dal punto di vista anatomico, il sistema emozionale può agire indipendentemente dalla neocorteccia. Alcuni ricordi e reazioni emotive possono formarsi senza alcuna partecipazione cognitiva cosciente. **Le nostre emozioni hanno una mente che si occupa di loro e che può avere opinioni del tutto indipendenti da quelle della mente razionale.**

I sentimenti sono solitamente indispensabili nei processi decisorii della mente razionale; essi ci orientano nella giusta direzione, dove poi la pura logica si dimostrerà utilissima.

Spesso la realtà ci mette di fronte a una gamma di scelte molto difficili; in questi casi, gli insegnamenti emozionali impartiti dalla vita (ad esempio il ricordo di un investimento rivelatosi disastroso o di una dolorosa rottura sentimentale) inviano segnali che restringono il campo della decisione, eliminando alcune opzioni e mettendone in evidenza altre fin dall'inizio.

In questo modo il cervello emozionale è coinvolto nel ragionamento proprio come il cervello pensante.

**Le emozioni, allora, hanno un ruolo importante ai fini della razionalità.**

**Nel complesso rapporto fra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero logico o rendendolo impossibile.**

**Allo stesso modo, il cervello razionale ha un ruolo dominante nelle nostre emozioni con la sola eccezione di quei momenti in cui le emozioni eludono il controllo e prendono, per così dire, il sopravvento di prepotenza.**

**In un certo senso, abbiamo due cervelli, due menti e due diversi tipi di intelligenza: quella razionale e quella emotiva.**

Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe: non dipende solo dal Qi, ma anche dall'intelligenza emotiva, in assenza della quale, l'intelletto non può funzionare al meglio.

La complementarietà del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali, significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali.

Quanto abbiamo detto capovolge le antiche opinioni sulla tensione fra ragione e sentimento:

noi non vogliamo fare a meno dell'emozione e mettere al suo posto la ragione,

come avrebbe desiderato Erasmo; vorremmo invece trovare il giusto equilibrio fra le due componenti.

Il vecchio paradigma sosteneva un ideale in cui la ragione poteva liberarsi dalla spinta delle emozioni.

**Il nuovo modello ci spinge piuttosto a trovare un'armonia fra mente e cuore.**

Per farlo, però, dobbiamo per prima cosa comprendere più esattamente che cosa significhi fare un uso intelligente dell'emozione.

*tratto dalla rivista SCIENZA E CONOSCENZA*

**Il suono e il movimento sono correlati proprio al funzionamento del cervello delle emozioni: il suono può arrivare direttamente a toccare il centro delle emozioni, ad agire sull'apparato motorio e può sciogliere le nostre emozioni bloccate liberandole dalle corazze muscolari.**

Le proprietà essenziali delle campane tibetane con le loro particolari sonorità arrivano a toccare tutte le dimensioni dell'umano. Il sistema limbico è influenzato anche dal tocco delle mani sulla pelle; le tensioni muscolari e nervose vengono sciolte ed è possibile generare una catarsi a livello inconscio. MP88

Il nostro cervello è tappezzato nei ventricoli cerebrali da numerose cellule ricche di sensibilità alle onde acustiche, elettromeccaniche ed elettromagnetiche.

**Esso agisce come un'antenna ricevente, decodificando le diverse frequenze che ci arrivano.**

È ormai noto che il cervello reagisce alle stimolazioni esterne e si è osservato che se è sottoposto a impulsi visivi, sonori ed elettrici a una certa frequenza, la sua tendenza è quella di sintonizzarsi con essi. **La realtà percepita muta pertanto in base all'antenna ricevente.**

Alla base del funzionamento ricettivo del cervello ci sono delle pulsazioni ritmiche che seguono paradigmi naturali, e sono in rapporto con gli altri sistemi organici nei quali il cervello è inserito e dai quali deve raccogliere i messaggi. **Alla base della sua percezione ricettiva c'è un ritmo originario detto ritmo alfa, che si attiva intorno agli 8 Hz.** Questo ritmo segue un principio di risonanza molto comune in tutti gli organismi viventi; la differenza essenziale del cervello umano risiede nella presenza al suo interno delle armoniche superiori che ne definiscono la sua straordinaria complessità.

Ci sono 4 tipologie ritmiche cerebrali, ovvero emissioni di onde di frequenza connesse a stati particolari del cervello. *[Più il dettaglio si veda l'Appendice D]* MDR47

**LE ONDE BETA** hanno frequenze comprese **tra i 14 e i 30 Hz**. Corrispondono allo stato di veglia legato alle normali attività, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni.

**LO ONDE ALFA** è la frequenza in cui la persona vive una situazione di rilassamento, equilibrio, armonia, tranquillità. Corrisponde a una frequenza che varia **dagli 8 ai 14 Hz** ed è associata a una situazione di quiete e calma, in cui la mente vive momenti di introspezione e ricettività, ed è concentrata sulla soluzione di problemi esterni.

È caratteristico, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga, qi gong. **È la frequenza di base che corrisponde all'incirca al movimento della Terra, alla frequenza delle cellule e al meccanismo di replicazione del DNA. A questa frequenza avviene la sincronizzazione dei 2 emisferi cerebrali ed è stimolata la ghiandola pineale, viene rilasciata serotonina** (è l'ormone del buon umore, regola i ritmi sonno/veglia e controlla l'appetito), **che potenzia il sistema immunitario ed è un antidepressivo naturale, e vengono prodotte endorfine** (sono sostanze prodotte dal cervello con funzione analgesica ed eccitante. Aiutano quindi a tollerare il dolore, regolano il ciclo mestruale, il sonno e la temperatura corporea. Sono importanti perché regolano l'umore, influenzando sullo stato d'animo, aiutando a sopportare stress, a sviluppare l'autostima, la soddisfazione nella vita). **Questa frequenza porta il cervello a sintonizzare i due emisferi, permettendogli di funzionare come un insieme.**

**LE ONDE THETA** vibrano **tra i 4 ed gli 8 Hz** e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, profonda ispirazione creativa. **Vengono prodotte durante la meditazione profonda e nella fase REM del sonno, la fase in cui si sogna. Nelle attività di veglia le onde theta indicano una conoscenza intuitiva e una capacità immaginativa radicata nel profondo.** Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.

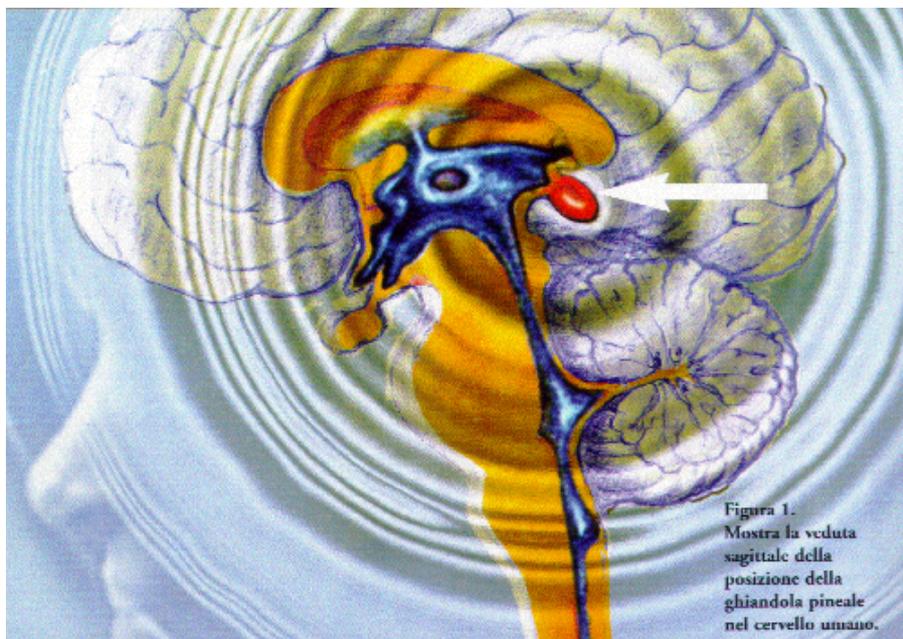
**LE ONDE DELTA** hanno una frequenza **tra 0,5 e 4 Hz** e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. MDR48

Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. In questo senso vengono prodotte durante i processi inconsci di autorigenerazione e di autoguarigione.

Gli stimoli sonori possono quindi modificare l'attività cerebrale sia verso situazioni di maggior quiete, calma, ricettività, ma anche in direzione di una maggior veglia e attività. Come vedremo, le vibrazioni delle onde sonore delle Campane Tibetane possono portare la persona a uno stato di quiete ricettiva, proprio delle onde alfa, e anche per questa ragione i loro suoni hanno una importante valenza terapeutica. MDR49

## LA GHIANDOLA PINEALE

La ghiandola pineale, o Epifisi, è una piccola ghiandola a forma di nocciolina o piccola pigna posta al centro del cervello tra i due emisferi, in una scanalatura in cui aderisce l'**IPOTALAMO** [Collega il sistema nervoso al sistema endocrino, permettendo al nervoso di svolgere azioni di regolazione sull'endocrino. È una struttura limite tra il somatico e lo psichico, grazie alle sue connessioni con la neocorteccia e con i sistemi limbico e reticolare (il sistema reticolare è una formazione della parte bassa, del tronco dell'encefalo). È attraverso l'ipotalamo che stati emotivi e mentali, così come alcune funzioni istintuali, possono trovare una loro espressione nel soma attraverso il controllo che questo esercita sul sistema vegetativo ed endocrino.].



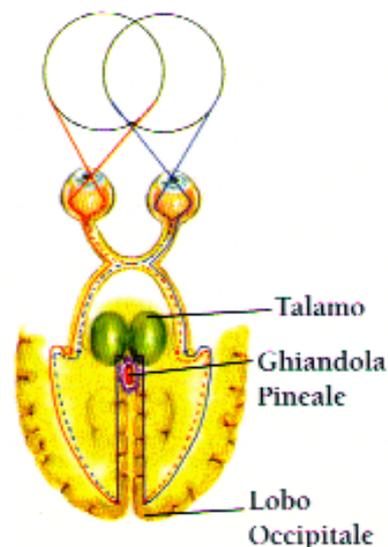
Le attuali conoscenze neurofisiologiche evidenziano come la pineale non sia semplicemente una ghiandola, ma, come la midollare del surrene, **un trasduttore neuroendocrino: converte infatti un input nervoso, un neurotrasmettitore** (la noradrenalina rilasciata dai nervi ortosimpatici postgangliari ) **in un output ormonale che va in circolo** (in primo luogo la melatonina)

**La ghiandola pineale risponde alla luce ambientale.**

Cellule recettori dietro agli occhi trasmettono informazioni a diverse parti del cervello, che poi le inviano alla ghiandola pineale. **Finché i recettori per la luce dietro all'occhio (retina) ricevono lo stimolo della luce del giorno, la ghiandola pineale produce SEROTONINA.**

Questo semplice processo regola i livelli di energia del corpo così che possa svegliarsi e cominciare le attività della giornata.

Le cellule recettori dietro l'occhio mandano informazioni elettrochimiche attraverso il sistema nervoso al lobo occipitale del cervello. Il lobo occipitale poi trasmette la misurazione della luce che sta ricevendo al talamo (in verde), che è la stazione di smistamento che invia il messaggio alla pineale (in rosso), che poi dà il via a un processo alchemico con serotonina, melatonina, e l'aminoacido, triptofano.



La serotonina:

- dà inizio ai cicli ritmici di veglia durante le ore di luce.
  - Aumenta i livelli di coscienza e concentrazione.
  - Rende attenti e svegli.
  - Facilita la comprensione e l'apprendimento.
  - Crea l'equilibrio emotivo e l'umore, e stimola la fisiologia autonoma.
  - Come neurotrasmettitore, agisce per stimolare la fisiologia sinaptica.
- Causa l'attivazione di neuroni individuali del cervello umano, provvedendo uno dei meccanismi più basilari per l'apprendimento e la memoria nei sistemi nervosi più avanzati.

Agisce dunque prolungando il potenziale d'azione nelle terminazioni presinaptiche.

Un potenziale d'azione avviene quando una cellula nervosa raggiunge una soglia di carica elettrica abbastanza forte per iniziare la trasmissione di un impulso nervoso.

Quando il tempo di un potenziale d'azione è prolungato, la capacità del neurone di rimanere stimolato è aumentata.

Se un neurone è stimolato alla sinapsi, esiste una migliore comunicazione tra i neuroni, e il cervello e il sistema nervoso centrale sono maggiormente attivati.

- Favorisce il rilascio del neurotrasmettitore anche alle terminazioni postsinaptiche.

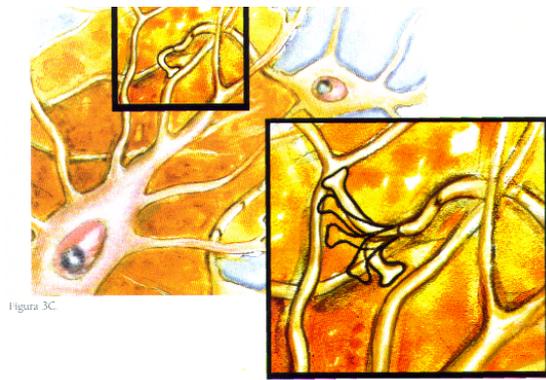
Quando eccita lo stato del tessuto neurologico pensatela come *il Viagra dei neurotrasmettitori*.

Perciò, quando una cellula nervosa è eccitata in presenza di serotonina, rimane più viva e vitale più a lungo prima di ritornare a essere inattiva e inerte.

Quando ciò succede, il cervello ha una maggiore energia, un'aumentata attività e una maggiore abilità di concentrarsi sul focus.

Quando le cellule nervose rimangono eccitate più a lungo, la plasticità avviene più rapidamente.

La plasticità è la capacità per un neurone eccitato di disconnettersi da una sinapsi e riconnettersi a un'altra per formare ulteriori nuove e più estese connessioni sinaptiche.



**Quando i recettori nella retina non sono più stimolati dalla luce del giorno, la ghiandola pineale trasforma la serotonina nel neurotrasmettitore MELATONINA.**

Le maggiori concentrazioni di melatonina avvengono durante le ore di buio.

La luce quindi determina il ritmo circadiano e circannuale della melatonina, la cui secrezione è massima di notte e minima di giorno (il picco massimo: intorno alle 02,00 di notte).

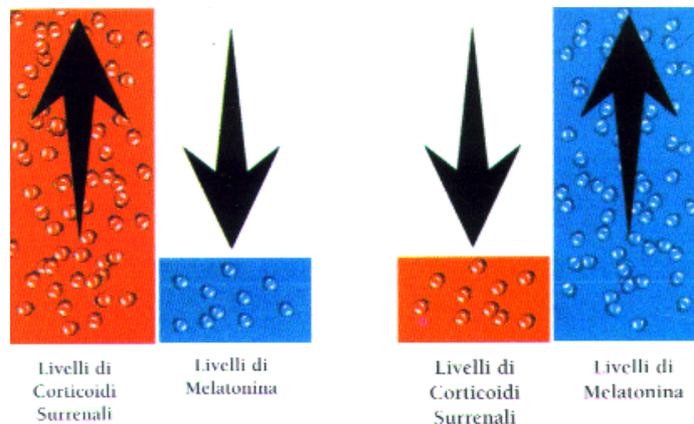
La melatonina ha quasi l'effetto opposto della serotonina.

Mentre la serotonina aumenta l'energia e la coscienza,

- la melatonina tende a diminuire l'attività delle onde cerebrali e prepara il corpo per il sonno catatonico.
- Induce il "sonno a onde lente", che è un tipo di sonno profondamente ristoratore durante il quale avviene il ripristino dei tessuti danneggiati.
- È anche risaputo che la melatonina stimola i meccanismi di riparazione del DNA cellulare.

La melatonina diminuisce con l'età: è il risultato dello stress ambientale.

Poiché i livelli dei corticoidi surrenali aumentano (a causa dello stress) i livelli di melatonina in circolazione diminuiscono.



Poiché viviamo le nostre vite quotidiane con il consistente accumulo di stress fisici, chimici, ritmici ed emozionali, i nostri livelli ematici di corticoidi a mezzanotte tendono a essere alti e, di conseguenza, i livelli di melatonina tendono a essere bassi.

Se i livelli di melatonina rimangono bassi, allora non facciamo mai un vero sonno ristoratore e le cellule si disgregano.

Quando i tessuti del corpo si disgregano (catabolismo) più in fretta di quanto si possano riparare (anabolismo), chiamiamo questo processo invecchiamento.

**La pineale strutturalmente perde la sua funzione man mano che l'adulto umano va avanti con l'età. La calcificazione della ghiandola pineale inizia verso i primi vent'anni.**

La melatonina:

- aumenta anche significativamente il sonno REM (momenti rapidi degli occhi) e l'attività onirica; questo neurotrasmettitore sembra intensificare la visualizzazione a colori durante il sonno; è il neurotrasmettitore dei sogni;
- è anche un importante spazzino di radicali liberi e un antiossidante, prolungando la vita e prevenendo malattie legate all'età come pure il cancro e le malattie cardiache.

I radicali liberi sono molecole con una grande carica che contengono ossigeno, ed esistono principalmente nel sangue. Danneggiano le membrane cellulari, le strutture cellulari (come il DNA) e alterano molti processi biologici funzionanti influenzandone la fisiologia cellulare in molti modi dannosi.

- ha anche un ruolo neuroprotettivo.

Quando i neuroni sono protetti, hanno una migliore possibilità di un prolungato e corretto funzionamento e di un rallentamento della degenerazione con l'età.

Esempi di malattie neurodegenerative: la senilità, il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer.

- influenza il sistema immunitario per via della sua affinità con le membrane cellulari, può facilmente penetrare in qualsiasi tessuto biologico e liquido corporeo direttamente dal plasma del sangue. Di conseguenza ha la capacità di fermare il danno creato dai radicali liberi che alterano la funzione del sistema immunitario e dell'organismo in generale.

La ghiandola pineale prende letteralmente la melatonina e la trasforma in diversi neurotrasmettitori che hanno conseguenze fisiologiche specifiche basate su percorsi potenziali derivati dalla molecola della melatonina.

La classe di molecole di interesse formate dalla melatonina si chiamano beta-carboline.

Un particolare tipo di beta-carboline è chiamata pinolina.

Le beta-carboline

- influenzano la secrezione degli ormoni pituitari (ipofisi);
- stimolano attivamente l'attività sinaptica dei neuroni nel cervello che "amano", specialmente la serotonina. Ciò è importante perché sfanno maggiormente attivare e innalzare le sinapsi nel sistema nervoso. Se le sinapsi sono più attivate durante il sonno REM, allora il sogno diventa più vivido.

La pineale riceve anche informazioni direttamente dal sistema nervoso centrale tramite fibre nervose. Anche le influenze ormonali sembrano giocare un ruolo importante nella fisiologia epifisaria, esistono sicure relazioni tra pineale e altri sistemi endocrini, in particolare le gonadi [gonade: organo dell'apparato riproduttore dei due sessi (testicoli - ovaie)].

**Anche i campi elettromagnetici influenzano l'attività della pineale, la quale sembra essere un mediatore fondamentale degli effetti sistemici di questi campi sui sistemi biologici.**

La pineale si presenta quindi come:

- un fondamentale detector di alcune variabili ambientali, in grado di trasferire le informazioni dall'ecosistema esterno a quello interno,
- permettendo così la sincronizzazione fra ritmi ambientali e ritmi biologici dell'organismo.
- Ha un ruolo centrale nell'organizzazione cronobiologica del nostro organismo, consentendo a esso di adattarsi in modo ottimale alle variazioni temporali ambientali.
- L'azione dei secreti pineali, in gran parte ancora ignota, si esplica sul sistema endocrino, immunitario e nervoso in modo estremamente complesso.

Recenti osservazioni depongono per:

- un ruolo immunomodulatore della pineale in senso stimolante e antagonista nei confronti dello stress, tramite l'azione della melatonina su cellule immunocompetenti e con la mediazione degli oppioidi endogeni.

Oltre a un'azione immunomodulatrice, in particolare le beta-carboline e i serotoninergici

- influenzano gli stati di coscienza, controllando in particolare il ritmo veglia/sonno e l'attività onirica.

Le beta-carboline, in modo specifico, sono implicate nella produzione dei sogni notturni e possono forse spiegare il fisiologico ritmo di alternanza della dominanza emisferica cerebrale della durata di circa 20 minuti.

Durante la predominanza dell'emisfero destro si attiva la sfera affettiva, emozionale e creativa con una più o meno spiccata estraniamento dall'ambiente esterno. In questi momenti ci sorprendiamo a sognare a occhi aperti o a commettere lapsus verbali o errori nel nostro lavoro.

Nella fase di predominanza emisferica sinistra è invece la nostra parte logico - razionale e analitica a essere più attiva.

L'andamento bilanciato e armonicamente fasico di questi diversi stati di coscienza è alla base di un buon equilibrio psicosomatico, perché i meccanismi che controllano questa altalena della coscienza sono gli stessi che modulano l'attività neuroendocrinoimmunitaria del soggetto.

In questo senso

- la pineale rappresenta un fondamentale centro di sincronizzazione dei ritmi dell'organismo ai ritmi ambientali, tramite un'azione su diversi sistemi, fra cui come abbiamo detto, quello immunitario.

La regolare cadenza dei singoli bioritmi e il loro sincronismo rappresentano una delle condizioni essenziali per un adeguato funzionamento dell'essere vivente.

Infatti, la caratteristica essenziale dei ritmi biologici di alternare periodi di riposo a periodi di attività funzionale permette di mantenere i vari distretti a un livello ottimale di funzionamento.

È dunque evidente che ogni fattore che interferisce col normale svolgersi dei complessi cicli bioritmici dell'organismo, non solo altera una normale sequenza adattativa e difensiva, ma favorisce la formazione dei precursori della malattia somatica.

È un dato di fatto che vari bioritmi fondamentali risultano alterati in numerose malattie considerate come psicosomatiche quali l'asma bronchiale, l'ipertensione essenziale, l'ulcera gastroduodenale, le malattie coronariche, e altre.

*liberamente tratto dalla rivista SCIENZA E CONOSCENZA*

## RUOLO DELLA PINEALE NEL PROCESSO DI INSORGENZA DELLA MALATTIA DA DESINCRONIZZAZIONE

La ricerca in questo settore è tutt'altro che conclusa, tuttavia se pensiamo da un lato alla funzione cronobiologica della pineale e dall'altro all'attività che la melatonina e le beta-carboline svolgono sul sistema neuroendocrino e sul sistema immunitario, la pineale diventa in modo evidente:

- un possibile mediatore degli effetti patologici della desincronizzazione.
- un mediatore ambiente-individuo
- un modulatore teso a mantenere l'omeostasi contrastando tutto ciò che minaccia di comprometterlo.

**Si sta aprendo strada il concetto che la pineale possa svolgere un ruolo di "regolatore dei regolatori". Pensate alla ghiandola pineale come l'alchimista del cervello.**

Non solo, quindi, un "ormone antistress", ma più generalmente un modulatore omeostatico che antagonizza gli effetti dello stress quando questo si presenta come una inibizione dell'azione, ed è quindi pericoloso per la sopravvivenza dell'individuo.

- La pineale è sensibile alle variazioni dei campi elettromagnetici ambientali e possiede quindi le caratteristiche di "**TERZO OCCHIO**" che nel passato alcuni pensatori gli hanno intuitivamente attribuito; è, quindi affascinante utilizzare come ipotesi di lavoro la possibilità che questo organo funga da
  - **antenna per le cosiddette energie "sottili" che ci giungono dall'ecosistema esterno.**

Lo studio della ghiandola pineale e dei suoi secreti è quindi un chiaro esempio di ricerca olistica, in quanto deve considerare l'oggetto di ricerca non più isolatamente e non soltanto come facente parte di un organismo più complesso, ma deve tenere conto anche dell'ecosistema in cui questo organismo si trova. D'altra parte per questo studio è necessario un approccio transdisciplinare che si arricchisca dell'interazione tra i diversi approcci al problema, e che deve saper comprendere e parlare sia il linguaggio del biochimico che quello dell'antropologo, sia quello del fisico che quello dello sciamano.

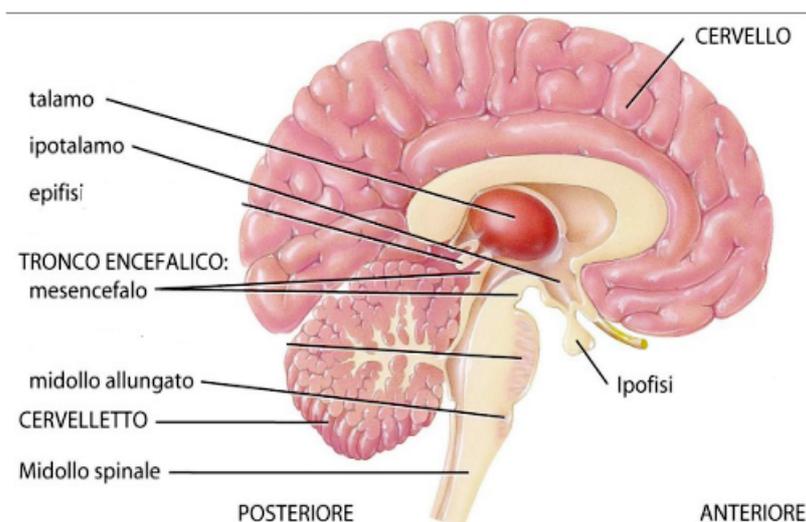
*liberamente tratto dalla rivista SCIENZA E CONOSCENZA*

**La ghiandola pineale viene riattivata mediante la sintonizzazione sulle frequenze alfa con l'aiuto di suoni, meditazione, yoga, permettendo l'accesso alla dimensione spirituale, e con essa di avere il senso della conoscenza del tutto, dell'universalità e totalità dell'esistente.**

Per queste sue caratteristiche, una ghiandola pineale attiva corrisponde anche a uno stato di salute maggiore e una miglior sinergia con il proprio corpo e l'ambiente circostante.

*MDR50*

## IPOFISI



L'ipofisi è la ghiandola che gestisce (modula) le attività di tutte le altre ghiandole del corpo. Nell'antichità il cuore era visto come *imperatore che riceve le informazioni da tutto il regno*, prende le decisioni e le rimanda a destinazione.

Nella moderna neuroscienza l'ipofisi assume esattamente l'identica posizione: **riceve dal sistema nervoso e dal sistema sanguigno le informazioni di ogni distretto del corpo, le elabora, ne valuta in modo altamente equilibrato il senso e secerne nel sangue nuovi messaggeri biochimici, gli ormoni, che portano a compimento le sue decisioni per il benessere globale.**

Le emozioni e le sensazioni non solo sono alla base del processo di memorizzazione delle esperienze, ma sono responsabili della maggior parte dei meccanismi neurofisiologici che regolano o bloccano il funzionamento dell'intero organismo vivente.

Il cuore, da sempre sede delle emozioni, e il sistema limbico, vero "cuore del cervello", costituiscono il centro della complessa unità psicosomatica.

Sono stati scoperti neurotrasmettitori che dal cuore influenzano l'ipotalamo.

Le posizioni antiche si confondono: il cuore ha quindi un suo cervello rappresentato dai globuli bianchi e dal sistema immunitario e il cervello ha un cuore che sente e gestisce le emozioni di tutto il corpo.

L'ipofisi (o ghiandola pituitaria) è una ghiandola endocrina di forma ovoidale posta alla base dell'encefalo, che costituisce il principale centro di regolazione endocrina dell'organismo perché produce ormoni che interessano l'attività di numerose altre ghiandole; le funzioni dell'ipofisi sono strettamente regolate e controllate a loro volta dall'ipotalamo.

L'ipotalamo è connesso all'ipofisi tramite un fascio di fibre nervose e una rete di vasi sanguigni che vanno a costituire la parte posteriore della ghiandola denominata '**neuroipofisi**'.

La neuroipofisi, quindi, non è una ghiandola, ma una vera e propria parte del cervello, un'estroflessione cerebrale, è tessuto nervoso in senso stretto; a essa si collega la parte anteriore, l'**adenopofisi**, che invece ha un tessuto ghiandolare ed è governata dall'ipotalamo tramite una serie di ormoni (chiamati 'ipofisotropi' o Releasing Hormones o Releasing Factors, 'fattori di rilascio') che vengono rilasciati nei vasi sanguigni che collegano l'ipotalamo all'adenopofisi.

La loro funzione è quella di stimolare o inibire l'ipofisi a produrre determinati ormoni, i quali, a loro volta, attiveranno altre ghiandole endocrine (la tiroide, le surrenali, le ovaie e i testicoli) o organi non strettamente endocrini (come i reni, per esempio) a produrre a loro volta ormoni e altre sostanze che determinano e regolano funzioni vitali fondamentali.

**Le cellule ipofisarie liberano una sostanza con una funzione analgesica, chiamata BETA-ENDORFINA.** Questa sostanza si oppone ai messaggeri del dolore.

La liberazione di beta-endorfina, di altre sostanze analoghe e di neurotrasmettitori antidolorifici, come la serotonina, contrasta, nei fasci nervosi ascendenti del midollo spinale, la corsa dei messaggeri del dolore, bloccandola, rallentandola.

Purtroppo, però, solo per un certo lasso di tempo.

Dopo un po' i dolori si fanno sentire in tutta la loro acutezza.

Forse perché essendo la beta-endorfina una molecola complessa, non sintetizzabile in tempi rapidissimi, le scorte si esauriscono abbastanza velocemente, lasciando così campo libero all'azione dei neurotrasmettitori del dolore.

L'alterata produzione (eccessiva o scarsa) di ormoni da parte dell'ipofisi causa diverse malattie.

**La connessione dell'ipotalamo con la ghiandola ipofisi consente una connessione forte tra cervello, sistema endocrino e sistema immunitario, che garantisce la regolazione generale dei processi vitali fondamentali.**

*liberamente tratto dalla rivista SCIENZA E CONOSCENZA*

## IL SUONO E IL CAMPO DI ENERGIA SOTTILE

Il Suono è energia, vibrazione. I suoni armonici si espandono dal Suono fondamentale all'infinito, in vibrazioni sempre più elevate, risuonando con le qualità vibratorie sospese nell'aria, nell'ambiente, e più oltre fino a raggiungere il cielo stellato. **Il Suono quindi, oltre a penetrare e ad agire nel nostro corpo fisico, raggiunge inevitabilmente la nostra aura nei suoi vari livelli di espansione, e li trova spazio e luogo per entrare in risonanza con le vibrazioni dei nostri desideri e pensieri, delle nostre aspirazioni e tensioni, delle nostre qualità spirituali.**

MDR50

Ciò che siamo è scritto all'interno della nostra fisicità ma ancor prima nel nostro essere pura energia, che via via si densifica trasformandosi in materia. In quel campo di energia che ci circonda, è possibile leggere ciò che appare poi nella forma del nostro corpo e nelle nostre complessive caratteristiche psicologiche, emozionali, caratteriali.

**Prima di essere corpo siamo vibrazione, pura energia.**

Gli studi di questi ultimi decenni lo stanno confermando.

Per fare solo un esempio, una fisiopatologa americana, **Valerie Hunt**, ha misurato l'attività elettrica associata alla frequenza muscolare. Tra gli anni '80 e '90 è riuscita a monitorare un campo di energia del corpo umano associato alle sue funzioni biologiche molto più sottile e di minor ampiezza rispetto a quello generato dall'elettricità corporea generalmente riconosciuta. Scopri che più le vibrazioni della persona erano elevate, più essa aveva capacità di vario ordine. Ha avuto un approccio visionario alla biologia e, direi, rivoluzionario: **ha scoperto il campo energetico umano con un'analisi spettrale di bioenergia comprendendo la relazione tra i disturbi del campo energetico, malattie, patologie emozionali e consapevolezza umana.**

La tradizione ci parla e descrive **8 campi di energia che si succedono compenetrandosi, a livelli sempre più sottili di vibrazione, dal fisico al totalmente spirituale.**

Nel loro ordine essi sono così chiamati: **corpo fisico, eterico, astrale, mentale, causale, buddhico, atomico, sri.** Ognuno di essi riflette diverse caratteristiche che nella loro globalità costituiscono la nostra intera persona, nei suoi più variegati aspetti.

MDR51

**La vibrazione sonora ci raggiunge quindi a più livelli di consapevolezza.**

Ci può portare a ritrovare la nostra vibrazione originaria, a comprendere il nostro livello di risonanza e a espandere la nostra stessa vibrazione fino a raggiungerne le armoniche superiori, e guidandole fino all'interno di noi, nella nostra vita fisica, nelle cellule, per ritrovare la memoria di chi siamo, risvegliando la piena consapevolezza dell'unità vibrante, armonica, tra la nostra esistenza e l'intera realtà creata.

I suoni delle Campane Tibetane ci possono guidare in questa ricerca di risonanze armoniche e donarci spazi e momenti di profondo beneficio e sintonia, aprendoci all'oltre delle nostre infinite possibilità.

MDR52

## IL SUONO E I CHAKRA

La fondamentale relazione tra il Suono e il campo di energia sottile non può trascurare una trattazione riguardante i chakra, ossia i **nostri principali centri energetici**, per comprendere quali frequenze sonore possano essere più efficaci per un loro riequilibrio.

*Quando diverse linee dei meridiani, che provvedono alla distribuzione energetica nel nostro organismo, si incrociano in uno stesso punto, si forma un vortice di energia che dà luogo ai chakra, il cui nome in sanscrito significa appunto "ruota". Nel nostro organismo sono distribuiti lungo la colonna vertebrale, dal coccige fino alla sommità della testa, in numero di otto, e secondo la tradizione assumono la forma di fiori di loto.*

MDR52

**Un chakra è una porta di collegamento tra il funzionamento del nostro organismo fisico – nel complesso intreccio e incontro tra il sistema dei meridiani, la circolazione sanguigna, il sistema nervoso, le ghiandole endocrine – e il campo di energia sottile, attraverso cui riceviamo informazioni cosmiche.**

*Nei chakra si registrano quindi tutte le informazioni vibrazionali in entrata e in uscita, e in essi si manifestano sia le qualità fisiche che quelle emotive, psichiche e spirituali del nostro essere.*

Ogni centro contiene pertanto un'affermazione dell'essere, che dalla Terra Madre arriva fino al Cielo, per caratterizzare la nostra essenza, in uno straordinario intreccio di spirito e materia.

**Ogni chakra si riflette nel corpo fisico in una ghiandola endocrina e negli organi a essa corrispondenti, e a esso sono associate vibrazioni di luce, che si manifestano in colori differenti e vibrazioni sonore, frequenze armoniche che risuonano nel corpo e nell'aura e possono bilanciarne il funzionamento.**

MDR53

| CHAKRA             | NOTA | COLORE   | GHIANDOLE          | ORGANI   | CORPO SOTTILE  |
|--------------------|------|----------|--------------------|--|----------------|
| Radici             | FA   | Rosso    | Surrenali          | Reni, bacino, urina, sperma, scheletro   | Corpo fisico   |
| Sacrale (Tantien)  | DO   | Aranzone | Ghiandole sessuali | Milza, organi sessuali, spina dorsale, anche, caviglie, ginocchia, denti, unghie, gambe, intestino, sangue | Corpo eterico  |
| Plesso Solare      | SOL  | Giallo   | Pancreas           | Fegato, cistifellea, occhi, stomaco, milza,  | Corpo astrale  |
| Cuore              | RE   | Verde    | Timo               | Cuore, pelle, polmoni, sistema circolatorio  | Corpo Mentale  |
| Gola               | LA   | Blu      | Tiroide            | Sistema respiratorio, collo, laringe   | Corpo Causale  |
| Fronte – 3° occhio | MI   | Indaco   | Ipotisi            | Parte bassa del cervello, sistema nervoso, naso, orecchie, occhio sinistro                                 | Corpo Buddhico |
| Corona             | SI   | Viola    | Epifisi            | Cervello superiore, occhio destro, serotonina  | Corpo Atmico   |
| Bindu              | FA#  | Magenta  |                    | Sede della Consapevolezza  | Sri            |

**Ogni Suono può per risonanza agire sui diversi livelli energetici, dalla fisicità alla pura realtà energetica.** I chakra sono l'anello di congiunzione e rivestono una funzione importante, anche se non esclusiva, nel ripristinare un buon funzionamento energetico-vibrazionale.

MDR54

## LA SINESTESIA E IL "SUPER SENSO"

Udire, toccare, vedere, gustare, odorare si intrecciano, si intersecano, si mescolano.

Il Suono può essere visto, toccato, gustato, odorato, percepito non solo con le orecchie, ma con la pelle, la bocca, il naso, gli occhi.

Posso conoscerne il colore e disegnarlo con tinte, forme, movimenti... posso sentirlo nella pelle e nelle ossa che vibrano, nelle mie viscere che si muovono, nella mia mente che si placa... posso percepirlo in bocca e nel naso, facendolo entrare in me ed emettendolo io stesso, con la mia voce.

**Il Suono gode della possibilità di essere percepito simultaneamente da più sensi.** Le onde sonore delle Campane Tibetane permettono a questa plurisensorialità di farsi ancora più viva, perché la loro ricchezza armonica entra nella nostra percezione in modo globale, la avvolge circolarmente, come se ritornassimo nell'utero materno, dove la musica della prima orchestra è tutto ciò che conosciamo del mondo.

E in questa totalità omnicomprensiva dei suoni riceviamo protezione, nutrimento, vita.

Il Suono ci parla continuamente della presenza della madre, e attraverso ritmi continui, vibrazioni e pulsazioni siamo nella culla di un perenne ascolto sinestesico, proprio lì inizia la nostra vita, e proprio lì, in quell'ascolto sinestesico, si forma il futuro bambino.

Nell'utilizzo delle Campane Tibetane sia nella pratica terapeutica che in meditazione, **la sinestesia dei suoni ci viene in aiuto e genera un insieme di percezioni che ci possono guidare a connetterci a un più alto livello percettivo, un ulteriore senso che è al di sopra e al di là degli altri cinque, diventando esso stesso il direttore, la guida, l'orientamento.**

MDR74

**È riuscire così a entrare nell'essenza sottile di materia ed energia,**

**cogliere le sfumature più intime e nello stesso tempo esplorare altre dimensioni dello spazio-tempo.**

**È sentire ciò che sta oltre e che ci parla di ciò che avviene negli spazi più piccoli come in quelli infiniti, sapendo che l'Universo è racchiuso in ogni più piccola particella esistente.**

Riuscire a entrare nella dimensione di questo "super senso" nello sviluppo sottile della plurisensorialità dei nostri 5 sensi, porta certamente a **un livello di consapevolezza superiore, che dirige a riconoscere la globalità dell'esistente, l'unità profonda di tutte le cose, e ci indirizza a una connessione con i livelli più alti e profondi dell'esistenza.**

E per chi opera professionalmente con il Suono, è essenziale che la capacità di Ascoltare sia un Sentire colmo di percezioni, nel permettere che la Vibrazione stessa operi nella sua complessa totalità e perfezione verso il compimento dell'Armonia originaria.

MDR75

## LE CAMPANE TIBETANE E L'UOMO

**La straordinaria ricchezza delle onde sonore delle Campane Tibetane ha qualità armonizzanti uniche nell'aiutare l'intero organismo fisico e sottile a mantenere uno stato di equilibrio, e a scoprire in se stesso le potenzialità per auto-orientarsi verso un profondo beneficio fisico, psichico e spirituale.**

Le loro frequenze risuonano armonicamente nel campo energetico e nel corpo fisico, mettendo in vibrazione l'intero organismo, dove ogni cellula ascolta i suoni e ne riceve le qualità vibratorie.<sup>MDR75</sup>

I suoni sono costituiti da lunghe onde circolari che si espandono nello spazio e nel tempo dilatandoli e sospendendoli, annullandone la percezione reale, e avvolgendo in un abbraccio tutto ciò che toccano, in una dolce carezza.

**- Un primo spazio di risonanza è puramente energetico.**

Il campo di energia sottile riceve e registra le vibrazioni sonore connettendosi a esse tramite gli armonici, le cui frequenze sono disposte armonicamente a partire dal corpo fisico.

In questo spazio energetico avviene una sintonizzazione con ciò che ci determina come persone, sia dal punto di vista fisico che spirituale.

Più elevati sono gli armonici, più la risonanza si potrà espandere nel campo aurico, convibrando con livelli energetici che si trovano oltre l'esperienza emozionale e mentale, permettendo così l'accesso ai livelli superiori dell'essere.

È qui che le onde sonore delle Campane Tibetane, nella loro purezza vibrazionale, possono "pulire il campo", sgomberandolo dalle interferenze del sentire emotivo e mentale per vivere stati di profonda chiarezza e comprensione della realtà.

È qui che ci connettiamo con la nostra vera natura di esseri di Luce.

**- Dal campo aurico, il Suono giunge al corpo fisico, per entrare in noi ed espandersi.**

Ecco così che **un secondo immediato spazio di risonanza avviene nel piano cerebrale.**

*Le loro caratteristiche vibrazionali e armoniche sono tali da portare le onde cerebrali a sintonizzarsi sulla modalità frequenziale alfa, intorno agli 8 Hz.*

Il cervello e il sistema nervoso, sono guidati verso stati di profonda quiete e centratura, nei sentieri della meditazione, in un bilanciamento emisferico che attiva la parte creativa e intuitiva della mente. È il momento dell'introspezione, del rivolgersi al centro del sé nella riscoperta dei luoghi più intimi dell'Io. <sup>MDR76</sup>

**A questa frequenza vengono rilasciate quelle sostanze quali le endorfine e la serotonina** che apportano notevoli benefici all'intero organismo, **e viene stimolata la ghiandola pineale**, la cui attivazione, oltre a concorrere allo stato di salute della persona, può aprire a stati di consapevolezza che portano al contatto con la propria radice spirituale.

**E infine un ultimo livello di risonanza è quello cellulare, e con esso l'intero corpo fisico.**

Le frequenze cerebrali portano il corpo nella sua totalità a cambiare la propria frequenza, adattandosi interamente a esse. Si può avvertire quindi un subitaneo rilassamento, scioglimento dalle tensioni, leggerezza, liberazione dai pensieri.

Ma anche ogni particella del nostro corpo sente in modo autonomo i suoni, si sintonizza con essi nella risonanza ricevendone il messaggio vibrazionale.

In questo processo, la comunicazione cellulare mediante impulsi elettrico-frequenziali coinvolge i tessuti, le ossa, i vari organi, i liquidi del corpo.

**le cellule reagiscono a ciascuna frequenza e alla fonte sonora che la emette, modificando la forma e il loro stesso campo aurico.**

**Dalle cellule la vibrazione entra nel DNA,**

il cui movimento spirale si sviluppa alla frequenza di 8 Hz/secondo, entrando nel codice della vita, il nucleo della nostra esistenza.

**Nel contempo, i liquidi del corpo**, di cui siamo quasi interamente composti, conducono cullando le onde sonore nel corpo intero e reagiscono a esse con **formazioni molecolari di straordinaria bellezza,**

**proporzionata alla qualità della frequenza che ricevono.**

La memoria dell'acqua registra la stessa frequenza, armonizzando l'intero organismo.

L'effetto quasi immediato è quello di un **profondo rilassamento**.

MDR77

*Possiamo liberare le emozioni e lasciare andare i pensieri a un altro livello, stimolando il pensiero positivo e una fiducia primigenia che ci guida a lasciarci andare e ad abbandonarci al cullare della vibrazione, a dove essa ci può raggiungere e condurre.*

**La creatività è stimolata, intesa come capacità di intuire nel profondo la realtà, trovare soluzioni, dare forma alle idee.** Se riusciamo a sintonizzarci con il livello frequenziale del nostro campo energetico possiamo **innescare meccanismi autonomi e processi naturali di riequilibrio del nostro corpo.**

I suoni delle Ciotole Tibetane sono un mezzo straordinario per poterlo raggiungere.

MDR78

## LE CAMPANE TIBETANE E LA MEDITAZIONE

*Quando cantate, già senza saperlo vi legate ai Cherubini,  
che è l'ordine della musica e dell'armonia celeste,  
e a quel punto l'armonia dei suoni lavora su di voi [...]  
essa riesce a far vibrare le particelle del vostro corpo fisico,  
fino a portarlo, un giorno, a ottenere forme di un'armonia e di una bellezza perfette.  
E un giorno si risveglieranno nella vostra anima delle antenne  
capaci di captare le forze cosmiche che provengono dalla regione di Hohmah;  
allora riceverete l'ispirazione, potrete udire l'Armonia delle sfere,  
canterete con gli angeli e la saggezza verrà a stabilirsi in voi.*

*Omraam Mikhael, Aivanov*

### SUONO E MISTICISMO

**La Mistica è pura contemplazione nell'esperienza diretta con la Verità ultima dell'esistenza.**

Il mistico abbraccia l'intera realtà cosmica, si unisce a essa in una continua ricerca della dimensione del sacro.

La mistica attraversa i confini di religioni e culture, e accomuna da sempre l'uomo nel suo viaggio spirituale verso il raggiungimento della verità dell'essere.

Perché possiamo parlare di mistica dei suoni? Come la mistica è il contatto con la verità ultima della propria esistenza e dell'intero Universo, così anche il Suono è la realtà ultima e prima delle cose.

**Il Suono è un linguaggio mistico. Ci parla delle realtà ultime che ci appartengono nella loro essenza.** Sperimentare il Suono in forma mistica è viverne la sua profonda essenza, è il legame con il nucleo del nostro essere, che ha le sue radici nell'Universo stesso.

Il Suono è la sostanza prima, universale, è il fondamento stesso della vita animata e inanimata... le sue leggi sono le leggi che governano l'Universo e la musica, nella dinamica strutturata dei suoni, ne è il riflesso, nella trasformazione e combinazione udibile e sensibile.

**Siamo unicamente e totalmente composti di particelle vibranti, ognuna delle quali suona e risuona con le altre. Siamo Suono.**

**Come tale esso ci pone al di là di noi stessi e allo stesso tempo nel nucleo primo del nostro essere.**

Il Suono è così la via che può unire il nostro essere fisico, emotivo, psichico, spirituale con la totalità dell'esistenza.

Entrare nella realtà vibrazionale pura è contattare il nucleo di noi stessi, l'origine del nostro essere, in risonanza con tutto ciò che esiste.

*MDR80*

**Percepire noi stessi come vibrazione ci pone in totale sintonia con la Terra e il Cielo:** non c'è più separazione, non c'è più oggi o domani... c'è unione profonda nel nostro essere.

Il Suono ci permette di vibrare, tramite la risonanza.

Noi possiamo dargli la possibilità di danzare assieme, di convibrare in ogni nostra cellula.

Quando otteniamo un'esperienza diretta dell'unità di tutte le cose siamo in perfetta connessione e risonanza, in profonda comunione tra noi stessi e l'Universo.

Mikhael Aivanhov dice: "È attraverso la musica che l'anima si manifesta sulla terra. Quando la coscienza superiore si risveglierà nell'uomo, quando questi svilupperà dentro di sé le sue potenzialità di percezioni sottili, inizierà a udire quella sinfonia grandiosa che riecheggia attraverso gli spazi, da un capo all'altro dell'Universo, e comprenderà allora il senso profondo della vita"

Il segreto è ritrovare l'Armonia con il Tutto, sentirsi parte dell'Infinito, profondamente connessi al proprio essere, che è l'essere di Luce, allo stesso tempo totalmente riuniti al Cielo e alla Terra, le due polarità attraverso cui siamo ed esistiamo.

*MDR81*

## LA MEDITAZIONE

La Meditazione è una pratica di intensa interiorità, conoscenza di sé e consapevolezza che porta al cuore dell'essere individuale. La Meditazione è quindi un ascolto profondo che permette di cogliere l'essenza della realtà, nella sua totalità e limpidezza, nella presenza del qui e ora, in chiarezza e fluidità.

**La Meditazione è essere in ascolto del momento presente, nella piena coscienza di chi siamo, senza desiderare di intervenire e pianificare con la mente, in un distacco di consapevolezza. Siamo testimoni di ciò che accade alla nostra mente, distanziandocene, senza intervenire, osservandola nel suo continuo fluire.**

**È percepire di essere pienamente noi stessi, in continuo essere e divenire e in unità con tutto l'esistente.**

La sua pratica costante ci guida in uno spazio dedicato al silenzio interiore riscoprendo con consapevolezza chi siamo, esplorando il giardino di luce che ognuno di noi porta dentro di sé e a volte dimentica. Custodirlo, nutrirlo, coltivarlo ci permette di aprire infinite possibilità per il nostro corpo, la nostra mente, il nostro cuore, che possono scoprire di saper espandersi oltre i confini della fragilità fisica, emotiva e psichica.

*MDR82*

È il luogo sacro della libertà dell'essere, un viaggio spirituale che accende una luce vibrante nello spazio dentro e fuori di noi, dove il corpo diventa sottile, la mente leggera, il cuore si apre all'essenza.

**È viaggiare in uno stato di assoluto silenzio dove la mente progressivamente si distanzia dall'attaccamento al pensiero, dalla pesantezza delle situazioni, verso il luogo delle possibilità infinite che sono racchiuse dentro di noi, in un eterno presente, qui e ora.**

**È ricevere la quiete luminosa del Suono... e diventare una cosa sola con la vibrazione per renderci consapevoli di essere noi stessi pura vibrazione.**

## LO SPAZIO SACRO DEL SUONO

Il Suono origina un campo di vibrazioni nel quale essere immersi ci conduce al di là delle comuni occupazioni della vita, dando così vita a uno Spazio Sacro.

**Creando il nostro spazio sacro entriamo in un luogo non ordinario, dove lasciamo le preoccupazioni quotidiane e dedichiamo del tempo alla nostra essenza, alla vibrazione che siamo.**

È un campo di frequenze che diventa il luogo primario in cui possiamo entrare in sintonia con un alto livello di vibrazioni armoniche, che ci guidano nei meandri dello spazio, della natura, dell'Universo, e che risuonano con queste stesse vibrazioni per sentirci tutti parte di un unico grande cuore pulsante.

In questo Spazio Sacro possiamo percepirci dentro il Suono, come fossimo accolti in un grande utero universale. Lì lo possiamo respirare e permettere che permei tutte le nostre cellule. In questo immenso utero, in questo eterno spazio primario, noi siamo Suono, e dal Suono possiamo sentire la nostra stessa vibrazione originaria per convibrare con essa.

*MDR83*

È lo spazio dell'essere, il luogo del silenzio sonoro e vibrante in cui è possibile praticare e sperimentare la meditazione...

## IL SILENZIO DEL SUONO

*La quiete in quiete non è la vera quiete.*

*Soltanto quando c'è quiete in movimento può apparire il ritmo spirituale che pervade cielo e terra.*

*Ts'ai-ken t'an, citato in F. Capra, Il Tao della fisica*

Il Silenzio non è assenza di Vibrazione, ma pienezza di vibrazione.

In natura non esiste silenzio, poiché tutto vibra. Se anche ci rifugiamo in un luogo in cui regna la quiete perfetta, lo spazio che ci circonda vibra in modo incessante... e sentiamo il nostro cuore battere, il nostro respiro che muove ritmicamente il corpo, il nostro cervello inviare onde, i suoni sottili e continui nella nostra testa. Sentiamo il respiro dell'aria o del vento, i ritmi e i suoni incessanti della terra, dell'acqua, delle foglie, del ciclo della natura.

Il Silenzio è pienezza di vibrazione. È vivere istante dopo istante in una Presenza che continuamente vibra, ricca di un unico e molteplice, incessante Suono.

È immergersi nel fluire e rifluire del Suono, nella consapevolezza che tutto vibra e che noi siamo vibrazione, Suono. MDR84

**È vibrare nella vibrazione, sentire il corpo come pura essenza sottile vibrante, e sperimentare che il luogo in cui siamo diventa un non-luogo, lo spazio diventa un non-spazio, il tempo un non-tempo... tutto è fermo, esteso, eterno, silenzioso... è un tuffo senza più confini.**

**Il Silenzio è puro ascolto, pura accoglienza. È ascoltare e ricevere.**

**È sentire se stessi in un grembo materno universale, in cui non c'è più bisogno di nulla, e dove perfino i pensieri e le urgenze si acquietano, trovano il loro spazio di riposo.** Come una grande Madre, il Suono si prende cura di noi, ci culla e ci contiene, dà forza al corpo e lo libera, lo solleva, lo rende sottile, leggero, lo fa sentire accolto.

**Sperimentare il Suono come Silenzio è sperimentare l'Essere nella sua Essenza, essere pienamente nella vibrazione e sentirsi in piena e totale risonanza, nella quale la possibilità del sentire espande all'infinito le possibilità dell'essere.** MDR85

## LA VOCE DEL SILENZIO

Il silenzio è la voce di un altro alfabeto che parla dentro di noi.

*Bompiani, Valentino*

Un cercatore della verità deve stare in silenzio.

*Gandhi, Mohandas Karamchand - Young India*

C'è un'eloquenza del silenzio che commuove più di quanto il linguaggio non saprebbe fare.

*Pascal, Blaise*

Il silenzio è l'aiuto che prestiamo a Dio perché possa comunicare con noi.

*Belorgey, Godefroid*

Dio ci parla quando ci trova in silenzio.

*Alberione, Giacomo*

Nel momento in cui siamo immersi nel silenzio interiore si libera in noi spazio per la percezione di quelle sorgenti interiori che sono ciò che siamo veramente, che sono espressione della nostra vita e di ciò che realmente vogliamo.

Finalmente liberiamo in noi lo spazio per essere ciò che siamo veramente.

*Achilli, Giulio - tratto dal film documentario "Lo Sfidante" - <http://losfidante.marenetaris.net>*

Il silenzio è lo sforzo di arrivare a quella concentrazione della mente, del cuore, quasi anche del corpo, che mi riunisce in unità e mi permette di essere in verità di fronte all'altro e di fronte al mistero.

*Martini, Carlo Maria*

Ogni suono nasce dal silenzio, muore nel silenzio, e durante la sua vita è circondato dal silenzio. Il silenzio consente al suono di esistere. È una parte intrinseca ma non manifestata di ogni suono, ogni nota musicale, ogni canzone, ogni parola.

Il Non Manifestato è presente in questo mondo come silenzio.

Ecco perché è stato detto che niente in questo mondo è così simile a Dio come il silenzio.

Tutto ciò che dovete fare è prestarvi attenzione.

Anche durante una conversazione, cercate di essere consapevoli degli intervalli fra le parole, dei brevi intervalli silenziosi tra le frasi.

Così facendo, dentro di voi cresce la dimensione della quiete. Non potete prestare attenzione al silenzio senza contemporaneamente diventare tranquilli dentro di voi.

Silenzio fuori, quiete dentro. Siete entrati nel Non Manifestato.

*Tolle, Eckhart - Il potere di Adesso*

L'equivalente del rumore esterno è il rumore interiore del pensare.

L'equivalente del silenzio esterno è la quiete interiore.

Ogni volta che vi è silenzio intorno a voi - ascoltatelo.

Questo significa solamente notarlo. Prestargli attenzione.

Ascoltare il silenzio risveglia in voi la dimensione della quiete,

perché è solamente attraverso la quiete che potete essere consapevoli del silenzio.

*Tolle, Eckhart - Parole dalla Quietè*

Osservate che nel momento nel quale notate il silenzio intorno a voi, non state pensando.

Siete consapevoli, ma non state pensando.

Quando diventate consapevoli del silenzio, immediatamente vi è quello stato di quieta vigilanza interiore; siete presenti.

Avete fatto un passo fuori da migliaia di anni di condizionamento umano collettivo.

*Tolle, Eckhart - Parole dalla Quietè*

## **APPREZZARE IL SILENZIO**

Dietro, intorno, entro ogni cosa c'è il silenzio. L'illuminazione è stata definita il grande silenzio.

Il silenzio di cui parlo è totale, e a volte, ma non esclusivamente, viene raggiunto in profondi stati di meditazione. Arriva fino alla calma più completa che gli esseri umani possano sperimentare.

I meditanti sono psiconauti esploratori del regno più affascinante.

Dobbiamo andare molto più a fondo nella mente.

È come se fossimo circondati da vasti campi, terreno fertile a perdita d'occhio, ma ne abbiamo coltivato solo un minuscolo appezzamento; abbiamo fatto un lavoro meraviglioso con questo appezzamento, ma dobbiamo esplorare i campi tutt'intorno a noi.

Dobbiamo abbandonare tutto questo costruire e fare, andare e venire, tutto questo parlare, pensare, leggere, scrivere.

In realtà io non sto criticando l'altra dimensione dell'esistenza, quella che ci è tanto familiare, voglio dire semplicemente che le cose non sono equilibrate.

Debbo essere critico per far capire alla gente che nella vita c'è più di quanto si renda conto.

Abbiamo un condizionamento così forte verso il mondo del pensiero e dell'azione che abbiamo bisogno di indebolirlo, di allentare la sua presa su di noi, prima di poter assaporare la vasta ricchezza del silenzio.

Il silenzio è una dimensione dell'esistenza. Potete viverci dentro.

È ciò su cui è imperniata la vita spirituale.

È letteralmente insondabile, spazio sconfinato permeato da una vasta quiete.

In un certo senso è dentro di noi (ed è lì che lo cerchiamo), anche se a un certo punto della nostra esplorazione parole come dentro e fuori, termini spaziali che sono costretto a usare, non significano nulla.

*Rosenberg, Larry - Respiro per respiro*

## ENTRARE NELLA DIMORA DEL SILENZIO

Il silenzio è estremamente timido.

Appare quando vuole e va soltanto da coloro che lo amano per se stesso.

Non risponde al calcolo, all'attaccamento, o a richieste; non risponderà se avete progetti su di esso o se volete farci qualcosa. Non risponde neanche a comandi; non potete comandare il silenzio più di quanto possiate comandare a qualcuno di amarvi.

Ci aspetta; non può essere afferrato; non lo creiamo;

troviamo la nostra strada per entrarci, ma dobbiamo accostarci con dolcezza, umiltà e innocenza.

La strada che conduce al silenzio è piena di ostacoli.

L'ostacolo principale è l'ignoranza. Non sperimentiamo il silenzio perché non sappiamo che esiste.

La prima parte del viaggio passa per **la pratica della consapevolezza del respiro**.

Subito notate che la vostra mente è come una rumorosa cascata che scorre ininterrottamente.

Tutti hanno una mente così, e generalmente non lo sanno: comprenderlo è un passo importante.

Quando sedete per un certo periodo e cercate di rimanere con l'inspirazione e con l'espiazione, la mente alla fine si calmerà, e noterete momenti in cui il respiro è morbido e delicato e voi state semplicemente con esso.

Potete anche osservare la calma della pausa tra un respiro e l'altro.

Questo è un assaggio del silenzio, e già lì potete trovare un certo sollievo.

È un incontro con un'energia purissima.

È soltanto l'inizio. Ma questi primi brevi incontri vi danno la fede per continuare.

E, nell'aver a che fare con il silenzio, una certa dose di fede è estremamente importante.

Si può accedere a tipi di silenzio molto più profondi, ma non sforzandosi di ottenerli.

**La via del silenzio è fare amicizia col vostro rumore, arrivare a conoscerlo veramente.**

Quel che fa più rumore è il vostro io, la tendenza ad attaccarvi alle cose come "io" o "mio".

L'io sa che non c'è posto per lui nel mondo del silenzio, perché il silenzio non appartiene a nessuno.

Non ci sarà niente di cui potrà appropriarsi.

Il silenzio è dove l'io non è.

Perciò, un approccio migliore per avvicinarvi al silenzio profondo (quando siete pronti) è la **consapevolezza senza scelta**. La concentrazione rende accessibile un certo silenzio, mentre una diversa qualità di silenzio deriva dalla comprensione, che non crea il silenzio ma scopre quel che è già presente.

*Vi sedete col respiro e permettete a ogni cosa di andare e venire, pensieri, emozioni, suoni, sensazioni, stati fisici e mentali. All'inizio la vostra attenzione non sarà senza scelta; la guiderete verso questa o quella direzione. Ma col tempo questa tendenza verrà meno, perfino il respiro non sarà particolarmente distinto, e osserverete qualunque cosa ci sia, in un modo assolutamente non intenzionale, seduti con presenza indivisa in uno stato di totale ricettività.*

*Qualsiasi cosa emerga, non siete né a favore né contro di essa; semplicemente, assumete nei suoi confronti un atteggiamento amichevole e interessato di accettazione.*

Quando le si permette di vagare liberamente, alla fine la mente si stanca di se stessa.

In fondo, non fa che dire e ridire sempre le stesse cose. Si stanca di tutto il rumore e comincia a calmarsi. A quel punto, vi trovate sulla soglia del vasto mondo del silenzio.

Ma all'inizio della pratica si può pensare: «non succede nulla».

Siamo così abituati al fatto che nella nostra vita "accadano" cose, che non conosciamo il valore di questo nulla. Ma esso è estremamente prezioso, è il primo passo nel regno del silenzio.

Non c'è bisogno di fare nulla, se non stare con esso.

Permettete a qualsiasi cosa sorga di entrare nella vostra mente, e vedete che in complesso è impermanente.

Quel vedere include il lasciar andare, e oltre il lasciar andare c'è il silenzio.

Dalla limpidezza di una mente silenziosa si vede l'impermanenza molto più chiaramente.

La chiara visione permette un distacco maggiore e una più profonda penetrazione nel silenzio.

Queste due cose, che chiamo saggezza e silenzio, si alimentano a vicenda.

Ciascuna intensifica l'altra.

**È vero che sulla soglia del silenzio spesso proviamo paura. È l'io che ha paura.**

Nell'attenzione panoramica che dedicate alla consapevolezza senza scelta, all'io non è più consentito di occupare il centro del palcoscenico, il posto che crede gli spettatori, e comincia a chiedersi come sarà nel silenzio, dove non sarà affatto presente. Questa paura somiglia alla paura della morte, perché entrare nel silenzio è per l'io una morte temporanea.

Il grande silenzio è invece la sua morte definitiva. È normale che abbia paura.

Quando tale paura emerge, non è un ostacolo o un impedimento. È soltanto un ulteriore aspetto del rumore. Il vostro incontro con questa paura è molto prezioso, ed è necessaria solo la capacità di rimanere con essa. Col tempo cesserà, come ogni altro fenomeno. E a quel punto rimane il silenzio.

Il raggiungimento del silenzio è in qualche modo collegato alla capacità di gestire la solitudine, oltre che alla nostra accettazione della morte.

Specialmente per l'io, quelle due cose sono strettamente collegate.

Abbiamo paura di essere soli, e abbiamo paura di morire, così ci facciamo compagnia con i pensieri, e questi ci impediscono di arrivare al silenzio.

Il silenzio è come una porta per accedere a qualcos'altro.

È una porta che apre sull'incondizionato, ma se tentiamo di usarla per arrivarci, rimane chiusa.

Se siamo troppo ansiosi che avvenga qualcosa di speciale, il silenzio finirà.

Possiamo farlo sparire anche trasformandolo in un'esperienza personale, dandogli un nome, soppesandolo, valutandolo, confrontandolo con altre esperienze che abbiamo avuto, chiedendoci come lo descriveremo ai nostri amici, oppure come lo esprimeremo in una poesia.

Ciò che dobbiamo fare, invece, è semplicemente arrenderci a esso. Permettergli di essere qui.

Suona come una pura vacuità, una fuga dalla vita reale, ma questo è un difetto del linguaggio.

Il silenzio è molto di più.

Quando si incontra il silenzio non c'è assolutamente niente da fare. Immergetevi in esso.

Lasciate che vi plasmi.

L'esperienza vi farà comprendere quanto è inadeguata la parola silenzio per ciò di cui sto parlando.

In realtà è uno stato estremamente carico, pieno di vita. Non potrebbe essere più vivo.

L'energia in esso è sottile e purificata ma potentissima. Non deve giustificarsi con l'azione.

Il silenzio è anche pieno di amore e compassione.

Dopo essere stati abbracciati dal silenzio, ne emergete sentendovi molto più aperti al mondo.

Inoltre, strano, ma vero, ne emergete più intelligenti. Non avete acquisito nessuna informazione, naturalmente. Parlo di un altro tipo di intelligenza, un'intelligenza intrinseca. Siete più gentili, più sensibili, più compassionevoli.

Non potete raggiungere queste cose sforzandovi, ma se apprezzate il silenzio per quello che è, le troverete lì.

*Rosenberg, Larry - Respiro per respiro*

## **IL SILENZIO IN AZIONE**

Il silenzio di cui parlo non avviene soltanto sul cuscino di meditazione e non è qualcosa che dovete lasciare lì. E di fatto non viene pregiudicato dal rumore. Non è il silenzio che si contrappone al rumore. È una qualità intrinseca in noi, un'energia inesauribile.

Non è un'esperienza che abbiamo ogni tanto: è una realizzazione intrinseca che può permeare la nostra vita. Possiamo portarla nel mondo e agire in base a essa.

**Il silenzio in azione è l'agire senza un agente: l'io non è presente.**

Di solito, qualsiasi cosa facciamo, vi aggiungiamo un "io", ci attacchiamo a essa come "io" o "mio".

Ma il silenzio è il luogo in cui non c'è nessun io, e **il silenzio in azione comporta agire nel mondo senza trasformare l'azione in "io" o "mio"**.

Nell'unirci a quella particolare attività, dimentichiamo almeno temporaneamente l'io e diveniamo intimi con la vitalità di ciò che è presente.

In Cina, una risposta alla domanda: «Cos'è l'illuminazione?» era: «Mangiare riso e bere tè». In realtà, potete mangiare e bere qualunque cosa, purché vi limitiate a mangiare e bere. Potete fare la stessa cosa con qualsiasi azione. Ecco cosa intende lo zen con "non mente" o "mente chiara". Uscite dal condizionamento del passato e siete spontanei, vitali, innocenti nel momento presente. Un'altra risposta a quell'antica domanda è: «L'erba è verde, il cielo è azzurro». Lo sappiamo tutti, naturalmente, ma dopo l'esperienza di essersi immersa nel silenzio, la mente lo vede davvero. È un'esperienza incomparabile.

Quando la mente è libera da tutta l'ossessione dell'"io" e "mio", la vita è proprio lì; le parole non possono descriverla; ha un enorme impatto su di noi, e la sperimentiamo molto più profondamente. I tentativi e gli sforzi non ci porteranno a quel punto, mentre una visione chiara e aperta sì. Perciò, il punto di quanto sto dicendo non è gettar via la cultura, non lasciarsi coinvolgere dal mondo. È semplicemente riequilibrare meglio le cose.

***È quando finalmente non abbiamo nessuna idea che vediamo le cose così come sono.***

*Rosenberg, Larry – Respiro per respiro*

## **ANCORA SULLA TEMATICA DEL SILENZIO**

A questo punto emerge l'importanza che per il "massaggio sonoro" assume la tematica del silenzio: l'operatore dovrà armonizzare i silenzi e le pause per permettere la comunicazione affinché nel silenzio il ricevente si senta ascoltato e si ascolti.

Il filosofo Giovanni Piana descrive due tipologie di silenzio:

– il "**silenzio mormorante**" che è quel "fondale sonoro" appena avvertito o non avvertito affatto che delimita e circonda, insieme al "fondale visivo", tutto ciò che ci accade conferendogli vitalità e realtà. Questo significa che rispetto al senso comune il silenzio non è da intendere come assenza di suono ma come un "[...] formicolare di suoni che stanno sulla soglia della consapevolezza, [...] sullo sfondo".

– Esiste inoltre, secondo l'autore, un "**silenzio profondo**" che si configura soprattutto come un'esperienza psichica: "immaginiamo infatti che questo sfondo già lontano venga spinto ancora più lontano [...] la scena subisce uno svuotamento inquietante, una singolare sospensione [...], essa non è più avvolta e in un certo senso protetta e custodita, da quel mormorio vivente, ma si è aperta da tutti i lati come si protendesse nel vuoto e restasse in esso sospesa". Il "silenzio profondo" essendo caratterizzato dalla percezione del vuoto può evocare il silenzio della morte ma allo stesso tempo può anche darci la possibilità di cogliere quell'armonia profonda che ci mette in contatto con il nostro "esserci" autentico. Il silenzio si nasconde dietro i rumori artificiali della quotidianità: perciò l'uomo attento, tramite una sorta di dialettica rivolta al profondo, dapprima scava attraverso lo spessore rumoroso che lo circonda per portare allo scoperto le pieghe trasparenti del silenzio, indi penetra all'infinito nella profondità del silenzio stesso per scoprirvi la più segreta di tutte le musiche, perché se il silenzio è al di là del rumore, l'armonia invisibile, l'armonia criptica o esoterica è al di là del silenzio stesso. **Nel mondo del silenzio... si possono così ascoltare voci segrete, voci dell'anima, che nascono dalla più profonda interiorità e che portano con sé significati e risonanze non altrimenti evocabili. Quei "significati" e quelle "risonanze" che diventano condizione di possibilità della piena espressione di sé.**

*LP*

## IL PROCESSO DI ASCOLTO FISICO-PSICOLOGICO DEL SUONO

La natura vibratoria del corpo umano ci permette di percepire, all'interno di esso, i suoni di diversi apparati; solamente tappandoci le orecchie possiamo sentire:

1. il suono della circolazione del sangue;
2. il suono della respirazione;
3. il suono del sistema nervoso;
4. il suono del sistema digestivo;
5. il suono delle pulsazioni cardiache;
6. il suono generato dai movimenti delle ossa.

Difficilmente nella vita quotidiana ci soffermiamo ad ascoltare questi suoni visto che la nostra percezione acustica è rivolta per lo più all'ambiente esterno.

Attraverso le due orecchie riusciamo a localizzare con precisione le sorgenti sonore (udito direzionale orizzontale). Infatti se avessimo un orecchio soltanto non riusciremmo a distinguere la direzione da cui proviene un suono per la povertà di informazioni. Diversamente con due orecchie ci riusciamo perché le informazioni acustiche che ricevono sono diverse per:

- 1) intensità; 2) tempi di arrivo; 3) per la presenza della testa.

Ad esempio suoni di medie e alte frequenze, provenienti dalla parte destra della persona, arriveranno prima e con maggior intensità all'orecchio destro. Queste differenze sono accentuate dalla presenza della testa che creando un'ombra acustica permette solo ai suoni riflessi dalle superfici circostanti di raggiungere l'orecchio sinistro. Questo effetto non assume grande rilevanza per le basse frequenze visto che le lunghezze d'onda superano di gran lunga il diametro della testa e possono facilmente curvarsi attorno alla sua ombra acustica. Questo comporta che l'ascoltatore riuscirà molto più facilmente a individuare la direzione di un suono a frequenze medio-alte. Nonostante ciò, essendo comunque leggermente superiore la lunghezza del tratto che l'onda sonora di bassa frequenza percorre per giungere all'orecchio sinistro, quest'ultimo percepirà il suono una frazione di secondo dopo l'orecchio destro e con una minore intensità. Questa differenza di percezione, tra onde di bassa frequenza e medio-alta, viene accentuata anche dal fatto che il nostro sistema percettivo non funziona nello stesso modo su tutte le frequenze. Sentiamo molto meglio nello spettro di frequenze che va da circa 600 a circa 5000 Hz, che è l'area del linguaggio parlato, ma soprattutto sentiamo molto meno sulle frequenze basse e tutto ciò significa che l'intensità percepita è soggettiva.

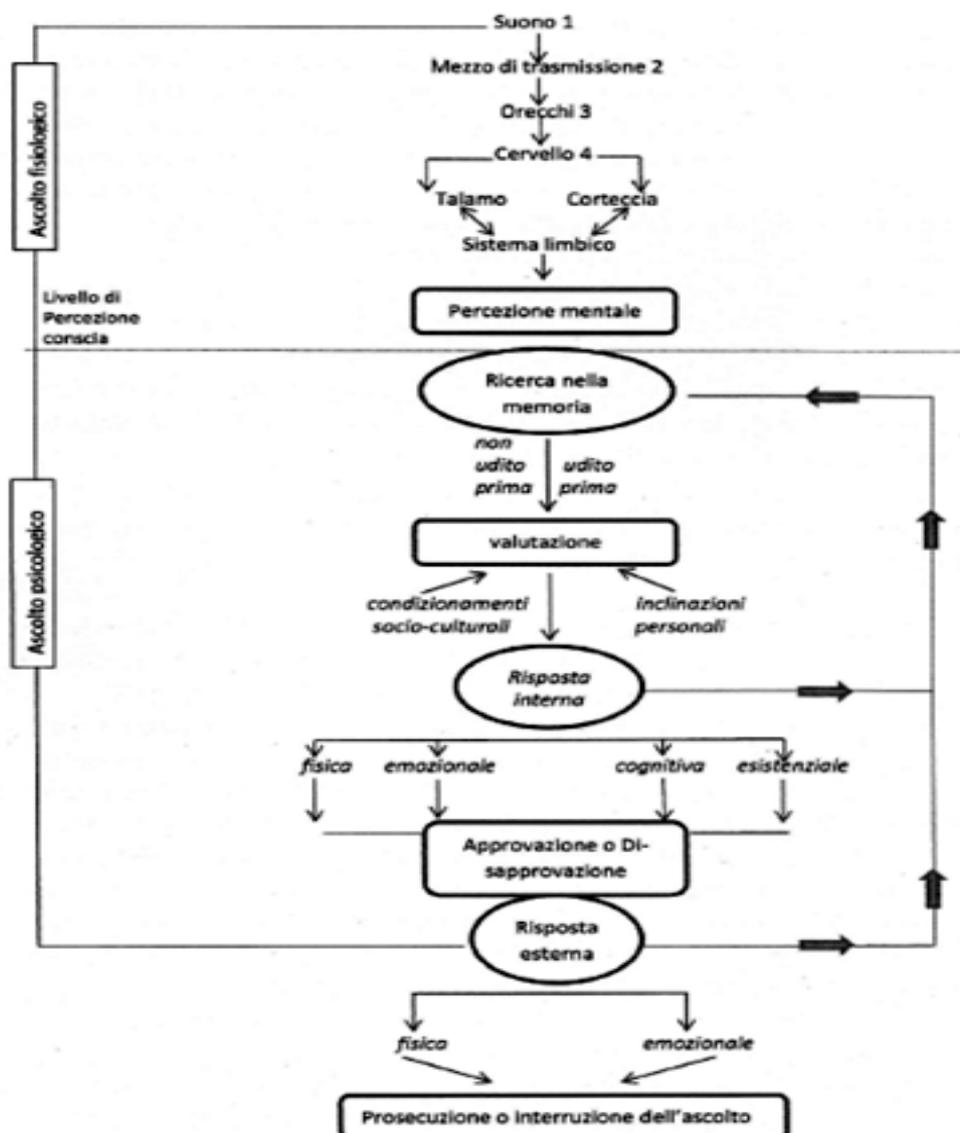
Passiamo ora a descrivere sinteticamente il processo di percezione sonora. **La funzione dell'orecchio umano è quella di agire come trasduttore di energia acustica, prima in energia meccanica e successivamente in energia elettrica. La conversione di energia meccanica in elettrica permette al cervello di ricevere, attraverso le terminazioni nervose, le informazioni dei segnali acustici.**

Come abbiamo messo in luce precedentemente, *il cervello riceve dalle orecchie due segnali simili che elabora unificandoli in un nuovo segnale, anche se quest'ultimo è una creazione del cervello e non esiste nella realtà.* Questo processo viene chiamato tecnicamente "**FUSIONE BINAURALE**" che possiamo comprendere facilmente facendo riferimento all'esperienza di ascolto in cuffia. Anche se nel canale di destra rispetto a quello di sinistra sono registrati strumenti diversi, quello che noi percepiamo è un terzo canale che deriva dalla fusione degli altri ma che non esiste nella realtà. LP

## RUOLO DELLA MENTE NEL PROCESSO UditIVO

Fino a questo momento ci siamo soffermati sulle caratteristiche dell'ascolto fisiologico e non abbiamo ancora parlato del ruolo della mente nel processo uditivo. Come abbiamo fatto esperienza tutti più volte, la nostra mente è in grado di concentrarsi su un singolo suono anche se ci troviamo in un ambiente dove ce ne sono molti altri che si sovrappongono a quello che ci interessa. Questo fenomeno è chiamato effetto "cocktail party" (Cherry, 1953), che è quell'innata capacità della nostra mente di abbassare la soglia di attenzione su suoni che considera "secondari", anche se più alti di volume, per concentrarla su quelli che ritiene "principali". Questo ci permette di comprendere il ruolo decisivo che ha la percezione conscia nel processo di ascolto.

Nello schema qui di seguito abbiamo evidenziato i vari fattori che influenzano la percezione sonora.

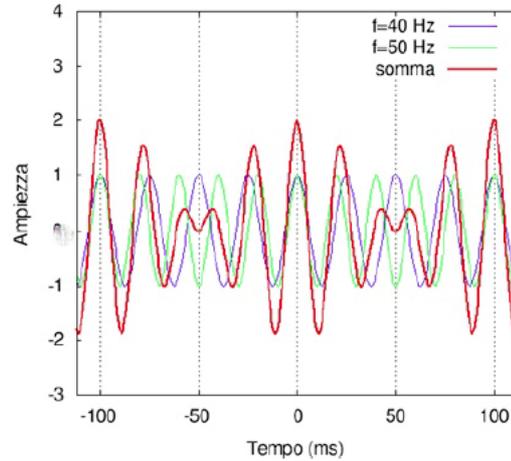


Tratto con qualche modifica da McClellan R., *Musica per guarire*. Ed. Riuniti. Roma. 2002, pag. 43

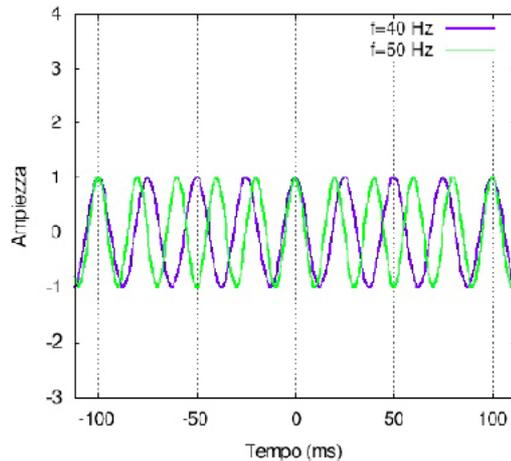
Probabilmente ciò che viene stimolato maggiormente dai suoni è la nostra memoria, che viene coinvolta in tutte le fasi del processo uditivo. La prima tappa è sottoporre il suono a un esame da parte della memoria basato sulla valutazione delle caratteristiche del suono stesso. Se si stabilisce di averlo già incontrato, si cercherà di ricordare in quale circostanza e quale fosse stata allora la nostra reazione. Quando decidiamo di prestare attenzione a un suono avviamo pertanto inevitabilmente un processo personale, influenzato dalle nostre inclinazioni soggettive e dai condizionamenti socio-culturali. La valutazione del suono che stiamo ascoltando ci porta a una reazione psicologica multidimensionale (fisica, emozionale, comportamentale, esistenziale) che provoca l'approvazione o la disapprovazione dell'esperienza sonora esternalizzandola a livello comportamentale (prosecuzione o interruzione dell'ascolto). Per semplicità nello schema abbiamo analizzato il processo in modo sequenziale, ma sappiamo che le varie fasi dell'ascolto psicologico interagiscono tra loro influenzandosi vicendevolmente.

## IL FENOMENO FISICO DENOMINATO IN FISICA ACUSTICA “BATTIMENTI”

Producendo due suoni distinti contemporaneamente, si generano note aggiuntive di varie frequenze, definite suoni di combinazione.

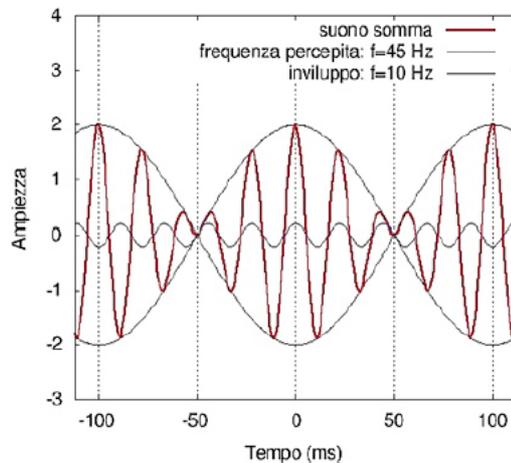


I “battimenti” si producono quando due onde sinusoidali aventi la stessa ampiezza, ma con frequenze “leggermente diverse” l’una ( $f_1$ ) dall’altra ( $f_2$ ), si sovrappongono.



L’onda risultante ha una forma peculiare che mostra una sorta di “doppia oscillazione”:

1. un’oscillazione rapida  $f_0$  pari al valore medio delle due frequenze  $f_1$  e  $f_2$ ;
2. un’oscillazione molto più lenta che “regola” l’ampiezza con una frequenza di battimento  $f_b$  pari alla differenza delle frequenze di  $f_1$  e  $f_2$ .



Il nostro sistema uditivo, quindi, quando è sottoposto a due frequenze molto simili, non è in grado di percepire due suoni distinti, ma un solo suono “battente” di altezza simile a quella dei componenti ( $f_1$  e  $f_2$ ).

Il nome di questo fenomeno è dovuto appunto alla fluttuazione dell'intensità percepita che fa somigliare il suono a una pulsazione regolare dovuta a un alternarsi nel tempo di interferenza costruttiva e distruttiva che si manifesta come un salire e scendere dell'intensità del suono, con una frequenza di ripetizione pari alla differenza delle due frequenze primitive.

Vi è quindi una perfetta analogia tra la forma circolare della "campana tibetana" e il suo suono che ritorna ciclicamente su di sé. **L'operatore di "massaggio sonoro" dovrà quindi fare attenzione ai ritmi intrinseci espressi dal set di campane che sta utilizzando, senza imporre uno proprio che non rispetti la risonanza dello strumento con il ricevente.**

Proviamo ora a calcolare la ripetizione del "battimento" considerando la produzione simultanea (figura A) di un suono da 40 Hz e uno da 50 Hz. Il primo suono impiega  $1/40$  di secondo (25 ms) per compiere un'oscillazione, il secondo impiega  $1/50$  di secondo (20 ms). Ritorneremo alla coincidenza iniziale dopo un tempo che è il minimo comune multiplo dei due tempi (20 ms, 25 ms), quindi 100 ms. Questo significa che il fenomeno di transito sincronico nel punto più alto avverrà solo 10 volte al secondo, pertanto con un frequenza pari a 10 Hz uguale alla differenza delle due frequenze coinvolte (figura C).

Questo fenomeno si manifesta in modo evidente solo quando si sovrappongono suoni di uguale intensità e puri, corrispondenti quindi a onde sinusoidali. Difficilmente queste condizioni sono ottenibili nella realtà, soprattutto se i suoni sono prodotti da strumenti acustici diversi.

Nonostante ciò il fenomeno sonoro dei "battimenti" è molto più frequente di quanto si creda, sebbene spesso solo un orecchio "allenato" riesca a riconoscerli.

Ci sono però strumenti sonori come **le campane che producono quasi sempre dei "battimenti" intensi che conferiscono loro la caratteristica sonorità "fluttuante"**. Ciò è principalmente dovuto al fatto che le campane presentano uno spessore leggermente irregolare, diverso in vari punti.

Se consideriamo questo aspetto nelle "ciotole sonore", essendo prodotte artigianalmente, i "battimenti" diventano ancora più evidenti e riconoscibili.

In alcune fasi del "massaggio sonoro", quando vengono utilizzate le "campane tibetane" vicino alla testa, si verificano anche i cosiddetti **"BATTIMENTI BINAURALI"**. Questi "battimenti" **non sono causati dalla sovrapposizione fisica dei suoni, ma vengono generati direttamente nel cervello.**

Ad esempio se stimoliamo l'orecchio destro con un suono portante alla frequenza di 500 Hz e quello sinistro con uno a 504 Hz, il cervello dal Ponte di Varolio, sulla via acustica, genera un terzo tono equivalente alla differenza tra le due frequenze, questa differenza di 4 Hz, in quanto onda infrasonica, viene percepita solo dal cervello.



Conseguentemente **il fenomeno dei "battimenti" ci mostra come nel "massaggio sonoro" vengano utilizzati contemporaneamente due suoni complementari: uno "forte" che il ricevente percepisce coscientemente e uno più "debole" percepito inconsciamente.** Questa doppia valenza dei suoni che impieghiamo nel "massaggio sonoro" ci permette di favorire **la sincronizzazione degli emisferi cerebrali.**

Come sappiamo, il cervello è costituito da due emisferi collegati fra loro mediante una lamina orizzontale di fibre nervose il cosiddetto Corpo Calloso mediante il quale possono scambiarsi costantemente informazioni. Va ricordato che, per l'incrociarsi delle fibre nervose, l'emisfero sinistro controlla la parte destra del corpo, mentre l'emisfero destro governa la parte sinistra. Ogni emisfero è specializzato e percepisce la realtà a suo modo, anche se ciò non è vero per tutte le aree degli emisferi. Riassumiamo qui di seguito le loro specializzazioni fondamentali.

## PRINCIPALI DIFFERENZE FUNZIONALI TRA I DUE EMISFERI

### EMISFERO SINISTRO

Comunicazione verbale  
Elaborazione verbale e simbolica dell'emozione  
  
Elaborazione analitica delle immagini  
  
Esecuzione di sequenze motorie complesse  
Percezione dei suoni ad alta frequenza  
Elaborazione dell'informazione con alta frequenza temporale  
Riconoscimento dei volti  
Esecuzione di sequenze motorie apprese volontariamente  
Elaborazione e memorizzazione "modelli", ad esempio  $A+B=C$

### EMISFERO DESTRO

Comunicazione non verbale (gesta ed espressioni)  
Capacità visivo-spaziali:  
percezione della profondità, localizzazione spaziale,  
identificazione di figure geometriche complesse  
  
Conoscenza spaziale del proprio corpo  
e del suo inserimento nell'ambiente.  
  
Percezione ed elaborazione globale delle immagini  
Percezione della tonalità e modulazione della voce  
Percezione dei suoni a bassa frequenza  
Discriminazione delle espressioni del viso  
Elaborazione dell'informazione a bassa frequenza temporale  
Apprendimento associativo non cosciente

### EMISFERO SINISTRO:

- Analitico (analizza la realtà e le cose nelle loro parti),
- astratto (da un dettaglio rappresenta la realtà nella sua completezza),
- lineare (lavora in ordine sequenziale),
- logico (trae conclusioni sulla base di principi logici),
- razionale (arriva a conclusioni fondate sulla ragione),
- numerico, simbolico (usa simboli e segni),
- temporale (dispone cose ed eventi in sequenza temporale),
- verbale (utilizza parole per nominare e definire).

L'emisfero sinistro è specializzato nelle funzioni linguistico-simboliche (linguaggio e scrittura), e matematiche (calcolo) attraverso le quali possiamo comprendere e rappresentare il mondo circostante.

### EMISFERO DESTRO:

- Sintetico (unisce le parti formando un tutto),
- concreto (rappresenta le cose come sono nel momento presente),
- spaziale (percepisce le cose in relazione spaziale con le altre, come parti di un tutto),
- intuitivo (usa sensazioni e immagini),
- analogico (vede le somiglianze),
- non razionale (non richiede fondamenti razionali dei fatti),
- olistico (comprende le strutture nel loro insieme),
- atemporale (senza senso del tempo)
- e non-verbale (conscio della realtà ma incapace di descriverla verbalmente).

È la sede delle attività creative, della fantasia.

**Normalmente i due emisferi lavorano in stretta sinergia e integrazione, tuttavia a causa della loro diversa specializzazione, in determinate condizioni uno dei due è funzionalmente preminente nei confronti dell'altro.**

La società globalizzata in cui viviamo dà una maggiore rilevanza alle modalità di pensiero dell'emisfero sinistro, tanto che fino a poco tempo fa i neurologi definivano «minore» l'emisfero destro.

**Con il "massaggio sonoro" possiamo contribuire, influenzando l'attività degli emisferi cerebrali, a ricostituire l'unità dell'individuo, che in questo modo non si percepirà più come un "io separato" ma come parte integrante di un Tutto.**

A sostegno di questa tesi risultano essere molto interessanti le ricerche condotte da Nitamo Federico Montecucco tra il 1990 e il 2007 sulla coerenza-sincronizzazione cerebrale.

Le aree del cervello sulle quali le ricerche hanno rivolto l'attenzione sono state quelle frontali e temporali dei due emisferi. Si ipotizza che le prime siano connesse con le funzioni cognitive delle aree frontali e prefrontali, le più evolute e sociali (etica, morale, autoconsapevolezza, controllo), mentre le seconde che possono essere in relazione con l'attività del sistema limbico e dunque con le emozioni e la vita affettiva.

Questi anni di ricerche, effettuate su circa 10.000 soggetti, hanno messo in evidenza che **“quando la mente sta male, il corpo sta male e il cervello lavora in maniera squilibrata e disarmonica. Quando la coscienza è in armonia con se stessa, l'attività elettromagnetica del cervello diventa armonica ed equilibrata. Gli stati di meditazione corrispondono allo stato più armonico e integrato del cervello”**. Nella figura qui riportata possiamo vedere esemplificati nel tracciato A) il caso di una perfetta sincronizzazione dei due emisferi, in quello B) il caso di una sincronizzazione negativa, e in quello c) di una totale mancanza di sincronizzazione.



Mentre una leggera predominanza emisferica rappresenta una normale capacità di adattarsi a certe condizioni, la predominanza cronica o eccessiva rappresenta uno squilibrio patologico che si osserva in soggetti con problemi energetici-psicosomatici.

L'iperattività dell'emisfero sinistro, connesso al lato destro del corpo, è spesso associato a un'eccessiva attivazione del sistema simpatico che in generale crea uno stato di tensione e ipereccitazione generale. Si tratta di un classico caso di sindrome da stress caratterizzata dall'incapacità a vivere e lavorare in modo rilassato, dalla continua agitazione psicomotoria e dalla sensazione soggettiva di una "coercizione" a essere sempre produttivi, nonostante il forte senso di affaticamento. Diversamente la rilevazione di soggetti impegnati in una seduta di meditazione di circa un'ora, ha fatto emergere una serie di quadri ad altissima coerenza, con valori dal 95% al 100%. Questi stati ad altissima sincronizzazione sono contraddistinti dalla presenza di onde "armoniche" che ricordano la compresenza nelle "ciotole sonore" di armonici udibili. Quando si raggiungono questi stati la mente è lucida, presente e "vuota" mentre il corpo è estremamente rilassato.

*LP*

## LA MEDITAZIONE ATTRAVERSO IL SUONO

Da sempre il Suono è stato usato nelle cerimonie sacre e nelle pratiche meditative e di elevazione della coscienza. Dalle pratiche sciamaniche al canto gregoriano ai Mantra tibetani, fin dalla notte dei tempi e in tutte le culture il Suono è stato il protagonista del desiderio dell'uomo di innalzare la propria consapevolezza verso il divino. Il Suono creava un ponte tra il sé fisico e limitato e la percezione dell'essere ben oltre il proprio corpo, guidandolo verso l'attuazione di una profonda unione spirituale. Tutta la mistica ci trasmette la fondamentale importanza del Suono.

Le Ciotole Tibetane sono usate da millenni anche con finalità meditative. **La Meditazione proposta attraverso i suoni delle Ciotole Tibetane aiuta il processo di sintonizzazione con le qualità armoniche delle loro onde sonore, mantenendola nel tempo.** La bellezza dei loro suoni poi, rende possibile la sensazione primaria del piacere e del benessere di un bagno sonoro, che nella prima fase di meditazione può favorire l'ingresso nella pura esperienza vibrazionale.

Il nostro cervello lavora come un recettore di frequenze, per cui le onde sonore risuonano attraverso le onde cerebrali portandole a sintonizzarsi sullo stato alfa. MDR86

A queste frequenze la vibrazione arriva alla ghiandola pituitaria, quindi, attraverso l'ipotalamo, alla ghiandola pineale, inducendo a stati di meditazione, centratura, quiete e attivando la parte creativa, intuitiva e introspettiva della mente. Nello stesso tempo, la ghiandola stimolata a questa frequenza rilascia endorfina, serotonina e altre sostanze guidando tutto l'organismo nel processo di auto regolazione e auto-equilibrio, nella riduzione dello stress e nella sensazione immediata di un profondo rilassamento e di generale Armonia.

**La meditazione guidata attraverso il Suono è un accesso alla realtà della vibrazione quale elemento che permea la totalità dell'esistenza, in cui siamo immersi e di cui siamo composti. La frequenza armonica dei suoni può facilmente sintonizzare la persona con la propria frequenza armonica che diventa più sottile ed elevata mano a mano che le onde cerebrali entrano in risonanza con gli armonici più alti del Suono. Ecco che entriamo nelle onde alfa e a volte nelle onde theta, dove è possibile aprirsi alla meditazione profonda, al contatto con il nucleo del nostro essere fisico e spirituale, e generare esperienze di profondo beneficio fisico, emozionale, psichico. È possibile sentire se stessi come parte della totalità vibrante, e accedere ai propri corpi sottili, facendo esperienza di un livello più elevato dell'esistenza.**

Anche il corpo fisico, a seconda del livello di risonanza a cui accediamo, si conforma a questa realtà vibrazionale. Le cellule si percepiscono come vive e vibranti generando una sensazione di leggerezza, levità, assenza di confini, riduzione della tensione fisica. MDR87

**Dalla risonanza armonica a cui accediamo dipende il grado di evoluzione del nostro stato psicofisico. La vibrazione entra nei corpi più sottili e via via si trasmette alla totale densità del fisico, che acquista la consistenza vibrante degli armonici.**

**Il Suono agisce come un ponte tra la nostra realtà fisica e quella spirituale, contattando con le proprie frequenze armoniche i nostri campi energetici dalle vibrazioni più sottili e risuonando con i campi frequenziali che regolano i movimenti celesti dei pianeti e delle stelle. Si risveglia così la nostra stessa memoria celeste, il punto di luce e di origine della nostra essenza.**

Questa è un'esperienza profonda di risanamento: le cellule del corpo, stimulate dal risveglio della ghiandola pineale, ricevono le stesse informazioni vibrazionali, fino a giungere al DNA, nella percezione della nostra stessa natura celeste, e nella consapevolezza che questa natura è dentro di noi, sorgente di luce e della potenza di vita. MDR88

Dunque è una sfida elementare alla presenza mentale:

starsene tranquilli nella consapevolezza del suono, sentendo solo quello che c'è,

attimo dopo attimo, dopo attimo;

sentire i suoni che sorgono, passano, il silenzio che è nei suoni e sotto di loro,

al di là di ogni interpretazione dell'esperienza del momento come piacevole, spiacevole o neutra. MS86

Raggiungiamo l'ascolto profondo quando lasciamo sostare la nostra attenzione sui suoni o su un suono prescelto. Se operiamo con gentilezza, riportando l'attenzione al suono ogni volta che divaga, senza giudicarlo o giudicarci, renderemo silente la mente.

L'ascolto profondo, empatico e consapevole, dovrebbe col tempo diventare un'attitudine mentale ed emotiva, fino a rendere possibile un'accettazione profonda e totale di noi stessi, degli altri e della vita in tutte le sue manifestazioni.

MS65

## SUONO, MEDITAZIONE E TERAPIA

**In tutte le antiche culture** il suono era considerato capace di guarire.

Le origini del suono-medicina si perdono nella preistoria e oltre, nei reami del mito.

Anticamente, la connessione fra musica e medicina era così stretta da non poterle scindere: canti magici, danze, ritmi, scale musicali e particolari strumenti erano utilizzati per guarire dalle malattie.

Anche Ippocrate, padre della medicina moderna, utilizzava la musica e i suoni nelle sue pratiche di guarigione. Sono molte le fonti storiche che documentano l'utilizzo del suono come mezzo di guarigione, in diverse culture e in tutte le epoche.

MS15

**Nella forma del Suono, Meditazione e Terapia sono le due facce della stessa medaglia.**

Portano l'individuo a riconnettersi alla propria fonte vitale, alla propria vibrazione originaria dalla quale è possibile rigenerare se stessi.

Questo riconoscimento è risonanza piena dentro e fuori di noi, è l'Armonia stessa.

Attuato attraverso una disposizione più direttamente spirituale o mediante un intervento personalizzato di aiuto, esso **porta alla trasformazione energetica che si origina nelle cellule stesse, mettendo in moto un processo di rivitalizzazione e liberazione. Esso ci consente di "sgomberare il campo" per ricongiungerci alla nostra sorgente**, al di là della densità fisica, della confusione delle emozioni, della pesantezza dei pensieri, permettendo l'espansione dell'essere verso l'espressione del nostro vero "Io", e con l'intento primario di **aprire le porte alla percezione dell'unità profonda** in noi che risuona armonicamente con l'Universo, nella totale fusione fisica e spirituale dell'anima.

Il Suono è il mediatore. Dal tono fondamentale agli armonici più sottili crea una risonanza nel corpo fisico e nei campi più sottili, aprendoci alla percezione di quegli stessi piani di esistenza, e guidando l'organismo verso un nuovo assetto vibrazionale. Stare, Essere, ritrovare il proprio centro in ogni particella danzante è un processo terapeutico, che ci porta ad acquisire una nuova dimensione energetica.

**Il Suono è la via per poterci sintonizzare con l'energia universale, con la sorgente della vita, con le polarità del Cielo e della Terra, il Femminile e il Maschile, nella totalità dell'esistente. È sentire che la sorgente della vita abita in noi, e che questa consapevolezza è Armonia con la totalità.**

MDR95

La meditazione è in se stessa un processo di risanamento, nel lasciare che il nostro corpo riceva delle informazioni vibrazionali più elevate, dei messaggi universali, che ci riconciliano con ciò che realmente siamo. È ciò che ci connette più da vicino al nostro essere che ci porta verso il pieno equilibrio nel trovare in noi la risonanza piena.

e il nucleo più profondo in noi è contenuto nella memoria del DNA come nel moto dei pianeti. **C'è un'unica vibrazione primigenia che ci guida: afferrarla nella sua essenza e andare oltre noi stessi, ci conduce verso la piena Risonanza Armonica, la non separazione, che è esperienza di Vita, Salute, Armonia.**

## L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE SONORA

Siamo vibrazione, quindi siamo Suono. Come esseri viventi noi siamo Suono, e questo Suono è l'essenza prima della nostra stessa vita.

**La meditazione sonora è sentirsi immersi nella vibrazione, vibrazione nella vibrazione, pura energia; è sentire se stessi come pura vibrazione che risuona con la totalità della vibrazione in cui siamo immersi: vibrazione nella vibrazione, energia nell'energia, per accedere ai nostri armonici e risuonare con la vibrazione dell'Universo che ci corrisponde.**

MDR97

Noi ci poniamo in risonanza con questo Universo che vibra.

Tutto ciò che ci circonda convibra con noi.

E quando siamo in risonanza con la nostra sorgente, siamo in risonanza armonica con l'Universo.

La meditazione aiuta a elevare la nostra stessa vibrazione verso il contatto con la nostra vibrazione-sorgente.

**Gli Armonici agiscono come chiavi di risonanza per aprirci allo spazio di energia sottile.**

Sintonizzarci con essi è sintonizzarci con quei suoni che possono guidare l'organismo verso un nuovo assetto vibrazionale, per portarci a uno stato di equilibrio e orientarci verso lo scioglimento di tensioni e problematiche quotidiane, malesseri fisici e spirituali, guarire nell'anima, mantenere lo stato armonico dell'essere.

La pratica della meditazione sonora attraverso le Ciotole Tibetane è un'espansione che apre le porte all'unità profonda in noi che risuona armonicamente con l'Universo.

Quando il corpo percepisce se stesso come entità vibrante, questa stessa possibilità di sentire espande la possibilità dell'essere.

Nelle varie possibilità e livelli di consapevolezza a cui la persona può accedere, le meditazioni sonore con le Campane Tibetane possono condurre la persona a sperimentare una svariata gamma di percezioni e vissuti, che in sintesi posso così riassumere e approfondire poi nelle righe seguenti:

- Sperimentare uno stato di quiete profonda
- Esperienze di leggerezza e assenza di confini
- Apertura di cuore e liberazione della mente
- Profonda unità vibrazionale e accesso ai piani sottili
- Percezioni sensoriali della realtà sottile
- Contatto profondo con la propria realtà spirituale
- Esperienze di risveglio, rigenerazione

MDR98

## **SPERIMENTARE UNO STATO DI QUIETE PROFONDA**

Nell'infinita possibilità dei benefici della meditazione, questo aspetto è il primo, il principale e tocca tutti gli altri trasversalmente. Lo stato di quiete, come già più volte accennato, si manifesta dalla sintonizzazione cerebrale sulla frequenza delle onde sonore delle Ciotole Tibetane e dalla risonanza dell'intero organismo sulle frequenze armoniche di quegli stessi suoni. Ogni cellula ritrova un nuovo movimento vibrazionale ripristinando un rinnovato stato energetico, maggiormente in equilibrio con i ritmi fondamentali dell'organismo stesso.

**Questi ritmi fondamentali, vicini allo stato alfa, portano a una sensazione di comunione e coerenza tra se stessi e il campo vibrazionale ambientale, in una riconciliazione con i ritmi universali, che procedono sullo stesso livello armonico.**

In questo modo risuoniamo, il corpo è rivolto a un profondo ascolto e amplia le sue possibilità di vibrazione perché ricco di risonanza armonica. Il Suono tocca, il Suono accarezza, il corpo vibra e convibra in piena Armonia.

La quiete deriva da questo processo di Armonia con la danza delle onde sonore.

È totalità vibratoria.

E la sensazione del beneficio psicofisico ne è la diretta conseguenza.

MDR99

È ormai noto che a questa frequenza l'organismo attiva tutta una serie di processi che sono volti allo stato di equilibrio e che ampliano le possibilità di coscienza e consapevolezza.

Nell'entrare nel silenzio della vibrazione troviamo il centro di stabilità ed equilibrio, all'interno del quale c'è quella quiete in eterno movimento che origina, regola e ordina tutto l'insieme dei processi fisici e psichici del nostro organismo.

Le Campane Tibetane originano un Suono circolare, retto da un nucleo centrale di equilibrio dal quale e verso il quale si orienta l'andamento stesso dell'onda sonora. È straordinario pensare a quanto questo centro di equilibrio sonoro favorisca la manifestazione stessa di quelle frequenze che ci aiutano e guidano verso il nostro star bene, nella quiete dell'eterno presente.

## ESPERIENZE DI LEGGEREZZA E ASSENZA DI CONFINI

Il corpo è un tempio sacro vibrante. In esso, i tessuti, le mucose, le ossa, i liquidi, tutti gli organi, ogni cellula, vibrano, incessantemente. Possediamo un numero immenso di cellule tappezzate di recettori sensibili alle frequenze sonore, non solo le cellule del condotto uditivo, che vibrano con un'attività elettrica compresa tra gli 8 e i 13 Hz, il ritmo di base delle onde alfa.

Abbiamo vita in un corpo fisico che vibra, danza e canta incessantemente ancor prima che venga "fatto vibrare" da un Suono esterno a esso. Nell'ascolto meditativo lo possiamo percepire. Possiamo letteralmente avvertire il movimento continuo del nostro organismo, la sua vitalità innata, in continua interconnessione e reciprocità.

MDR100

Il nostro corpo reagisce quindi a uno stimolo sonoro avvertito nell'ambiente. Le cellule cambiano la loro forma, assumono colori differenti, si dispongono in un'altra reciproca relazione e modificano l'attività elettrica. La qualità del Suono permette loro di entrare in risonanza, e la loro stessa vibrazione assume le qualità del Suono da esse "udito".

Le Campane Tibetane offrono suoni pieni di risonanze armoniche, e ci portano all'interno di noi, nel ricevere. Le cellule ricevono e vivono di questa vibrazione, ne acquistano le qualità armoniche e luminose. Ricevono memorie sonore che queste frequenze riconducono, portate in essere dallo spazio e in un tempo sempre presente.

Il corpo intero assume queste qualità. Le cellule nella loro globalità vibrano in sintonia tra il dentro e il fuori, in totalità vibratoria, in piena comunione tra l'esterno e l'interno. Viene percepita una continuità, un'assenza di confini, una non separazione, e piena interconnessione tra il proprio corpo e lo spazio intorno, e nello spazio, nell'intera realtà.

**L'assenza di confini è scioglimento da rigidità, tensioni, poiché le cellule vibrano, liberando la densità nella leggerezza della vibrazione.**

**Il corpo intero si libera nella vibrazione, assume una forma e un contenuto di altra natura e qualità. Si manifesta un'apertura e il corpo si muove di un altro rinnovato movimento, in sintonia con il moto originario di interconnessione di tutto ciò che esiste.**

**Le rigidità si attenuano, si liberano nella vibrazione, l'energia da densa diventa sottile.**

Offriamo in questo modo al corpo la possibilità di sentire se stesso come entità viva e vibrante.

MDR101

Il corpo è vitale, il corpo vive in un'esistenza più liberata e liberante e può uscire dal vissuto di un'incarnazione prigioniera della materia per sentirsi materia vivificata dallo spirito, Madre e Padre in continua, perenne interazione.

## IMMERGITI NEL CENTRO DEL SUONO

*"Shiva disse: immergiti nel centro del suono, come fosse il suono continuo di una cascata"*

*Osho - Meditazione: La prima e ultima libertà*

Vediamo di analizzare per gradi il significato di questa citazione.

**Innanzitutto l'espressione "centro del suono" ha almeno due accezioni differenti: la prima più legata alla struttura armonica del suono mentre la seconda alla dimensione propriocettiva.**

Quando il ricevente ascolta il suono delle "ciotole sonore" avverte subito la compresenza di molte note, mano a mano che l'ascolto diventa più profondo la sua attenzione si sposta su "[...] l'anima centrale, la struttura su cui tutte le note scorrono, il flusso più intimo che tiene unite tutte le note: l'elemento centrale. [...] Che continua a fluire e tiene unita ogni cosa" (*Ibidem*).

Può quindi arrivare a percepire la struttura armonica che soggiace a ogni cosa.

Una volta che si è immersi in questa modalità d'ascolto diventa evidente un'altra proprietà fondamentale del suono: **"OVUNQUE VI SIANO SUONI, TU NE SEI IL CENTRO.**

*Tutti i suoni giungono a te da ogni direzione.*

*Con la vista, con gli occhi, non accade la stessa cosa. La vista è lineare.*

*Io vedo te: in questo caso esiste una linea che mi porta a te.*

*Il suono è circolare non lineare. Per cui, tutti i suoni formano cerchi di cui tu sei il centro". (*Ibidem*).*

Per questo nella seconda parte della citazione si allude al “suono continuo di una cascata”. Infatti se ci si siede di fianco a una cascata chiudendo gli occhi si ha la sensazione di essere completamente circondati e avvolti dal suo suono armonico e contemporaneamente l’ascoltatore si percepisce chiaramente come il centro di questo flusso sonoro. Per questo motivo le sessioni di gruppo vengono chiamate anche “bagno sonoro” o “bagno armonico”.

**Ma il ricevente può sentirsi al “centro del suono” perché “il centro è privo di suono; ecco perché puoi sentire i suoni. [...] Un suono non ne può sentire un altro. [...] Il centro è il silenzio assoluto: ecco perché puoi sentire i suoni che entrano in te, che ti raggiungono, che ti penetrano, che ti avvolgono in cerchi” (Ibidem) .**

Quindi il “massaggio sonoro”, acquietando il mormorio interiore della mente, ci mette nella condizione di ascoltare in un modo nuovo e più profondo.

*“I suoni non vengono uditi dalle orecchie. Le orecchie non li possono sentire.*

*Operano solo un lavoro di collegamento,*

*durante il quale tagliano la maggior parte di ciò che non ti serve.*

*Scelgono, selezionano, e solo allora quei suoni entrano in te. [...]*

*Le orecchie si limitano a trasmetterti i suoni selezionati. [...]*

*Se lavori con i suoni, prima o poi avrai una sorpresa, in quanto il centro risulterà non essere la testa.*

*Il centro non si trova nella testa! Sembra essere lì perché non si sono mai ascoltati i suoni:*

*tu hai dato ascolto solo alle parole.*

*Rispetto alle parole la testa è il centro, con i suoni non è così” (Ibidem).*

(Ecco perché in Giappone si dice che l’uomo non pensa attraverso la testa, ma con la pancia: da secoli in quel paese si lavora con i suoni.)

LP

## APERTURA DI CUORE E LIBERAZIONE DELLA MENTE

*Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più grande di questo.*

*Mc 12, 31*

**Se il cuore si apre, la mente si libera.** Il cuore è il centro, il nostro fuoco vitale, il monarca che secondo la visione energetica della medicina cinese presiede globalmente alle funzioni emozionali, mentali, spirituali. Il cuore ci apre agli altri, al sentirci uno nella totalità, all'amore quale forza generatrice e unificante.

Recenti studi hanno confermato la continua comunicazione tra cuore e cervello, e come il primo influenzi la mente, il funzionamento dello stesso cervello, come gli stati emozionali e affettivi si riflettono effettivamente, anche a livello fisiologico, sull'attività cerebrale. Addirittura sembra che il cervello obbedisca al cuore.

Dice Gregg Braden in una recente intervista: *"Ci hanno insegnato che il cervello è l'organo maestro del nostro corpo: il cervello rilascia sostanze chimiche nel nostro organismo, che determinano la nostra salute, la condizione del sistema immunitario e simili. Ed è vero che lo fa, ma ora sappiamo che riceve istruzioni dal cuore. Così il cervello può rilasciare solo ciò che il cuore comanda. [...] Ora sappiamo che è la qualità della conversazione tra cuore e cervello che determina la nostra salute. [...] Sappiamo inoltre che l'effetto del cuore umano si espande ben oltre il corpo individuale, nel campo magnetico della terra che connette e sostiene le nostre vite."*

La meditazione è un'occasione di ascolto, apertura, nel sentirci in un unico, eterno presente. Il cuore, quando è in equilibrio, trasmette vibrazioni unificanti di comunione con tutti gli esseri e di guarigione.

*"Il segreto della Vita è nel cuore. Nel cuore di ogni essere, sia esso stella o pianeta, cellula o galassia, e, quindi, nel cuore dell'uomo al quale l'Universo sembra essere destinato. Nel cuore, le tre forze GEN (sono i tre campi conosciuti dalla fisica, ossia il Gravitazionale, l'Elettrodebole e il Nucleare, che convergono insieme al centro del Sole) diventano tutt'uno con la vita e si manifestano nel palpito vivo della materia."*

*Giuliana Conforto, Il gioco cosmico dell'uomo LUH*

*MDR102*

**Il Suono si pone come ponte tra il microcosmo dell'uomo e il macrocosmo universale, e riassume nelle proprie caratteristiche energetico-vibrotorie i principi e le leggi che governano l'intero cosmo. Il Suono può quindi toccare la vibrazione del cuore, aprirlo all'esperienza della profonda unità tra l'esistenza umana e il cosmo, che è esperienza di scambio vicendevole, empatia, comprensione.**

**Contemporaneamente la mente riceve queste informazioni e si apre essa stessa. Dal proprio circuito chiuso, nel quale i pensieri sono rivolti all'interno, e subiscono passivamente condizionamenti e situazioni contingenti di vita, può sperimentare la liberazione, nel concepire una visione cosmica nella quale è inserita.**

È un rapporto di reciprocità. Il cervello può godere delle onde sonore, entrare in uno stato di perfetta centratura e portare a queste frequenze tutto il corpo, che gode a sua volta dei benefici derivanti da queste vibrazioni. Il cuore è coinvolto in questo processo, migliorando sia la sua funzionalità fisiologica che energetica, con la possibilità di sciogliere esso stesso nodi emotivi o quant'altro impedisca all'amore di fluire e nutrire l'intero organismo.

E il cuore in prima persona può sentire immediatamente, sintonizzandosi a livello armonico con la legge universale dell'amore che unifica.

*MDR103*

## UNITÀ VIBRAZIONALE E ACCESSO AI PIANI SOTTILI

La profonda unità vibrazionale e l'accesso ai piani sottili è una diretta conseguenza di quanto fino a ora esposto. **La vibrazione sonora espande il corpo fino a sentire l'assenza di confini tra il piano fisico, emozionale, mentale e spirituale. Questo livello di percezione apre le porte alla conoscenza della propria realtà energetica e sottile.**

Come già più volte espresso, la chiave di accesso sono le frequenze degli armonici, che si espandono dal Suono fondamentale all'Universo, in una sequenza vibratoria sempre più impercettibile. A sua volta l'organismo umano è composto da piani sempre più elevati e impercettibili, che si compenetrano e si susseguono, e che vengono risvegliati per risonanza dagli stessi suoni armonici.

Nella meditazione sonora mediante i suoni delle Ciotole Tibetane, il contatto consapevole con la propria realtà sottile avviene attraverso questa via.

**La sensazione di unità e totalità vibrazionale porta a non distinguere più tra il sé fisico e il sé energetico, porta a non separare più materia da energia. I piani si compenetrano, fluttuano continuamente l'uno nell'altro, acquistano il senso di una presenza reale di espansione e di perdita di identità. L'io, l'ego, si dissolve nella molteplicità che si sperimenta come unità.**

La sensazione vissuta è spesso quella di dilatazione del proprio corpo fisico, che sciogliendo e liberando se stesso dai limiti della fisicità, esplora quelle dimensioni del proprio essere che contengono gli aspetti originari della propria personalità. **È così possibile entrare e vedere le proprie emozioni, i propri pensieri, le proprie attitudini e i molti altri aspetti della personalità distaccandosene, osservandoli come uno spettatore.**

MDR104

Essere al di fuori di noi stessi e nello stesso tempo totalmente presenti a noi stessi, in contatto con un campo di energia più vasto a cui possiamo attingere, con cui possiamo comunicare e relazionarci, sentendocene parte totalizzante.

Il silenzio e lo spazio sacro nel quale siamo ci pongono in questa disposizione conoscitiva e di assoluta consapevolezza. Siamo profondamente noi stessi e profondamente al di là di noi stessi, e proiettandoci al di fuori della nostra ordinaria realtà quotidiana **possiamo ritrovare tutto ciò che vive in noi nel profondo, per orientarlo e guidarlo attraverso il flusso energetico vitale che riceviamo dalla totalità universale, e con il quale possiamo continuamente relazionarci in un rapporto di interscambio dinamico.**

### PERCEZIONE SENSORIALE DELLA REALTÀ SOTTILE

**Il Suono favorisce l'esperienza sinestesica.**

La meditazione offre la possibilità di esplorare piani esistenziali non ordinari, dove non viviamo quella separazione analitica che ci permette di classificare e ordinare oggetti, pensieri, esperienze della realtà nello spazio-tempo come solitamente lo conosciamo.

**In meditazione c'è un profondo ascolto interiore in cui ogni cosa fluisce nell'altra in un eterno presente e in continuo dinamismo.**

Le frequenze sonore armoniche delle Campane Tibetane portano per loro natura a entrare nei piani sottili dell'essere, dove possiamo sperimentare la totalità della vibrazione, l'unità assoluta con tutto l'esistente nella pienezza del momento presente. Questo sentire totalizzante espande anche la possibilità della percezione, e una raffinata capacità percettiva affina a sua volta la possibilità di sentire i piani sottili dell'esistenza.

MDR105

Il Suono, come abbiamo già visto, offre per sua natura l'esperienza della compresenza dei sensi.

Ad alti livelli armonici la vibrazione del Suono richiama la vibrazione di un colore o di una forma, di un odore, di un sapore. Offre straordinarie e reali esperienze tattili, di contatto, di vissuti.

La vibrazione del Suono può avere una molteplicità di forme, che nella meditazione si compenetrano le une con le altre, a seconda dei piani di accesso individuali. Così, una particolare frequenza può risuonare con colori, immagini, può contattare esperienze vissute anche in esistenze passate, rimaste nell'aura ad aspettare che qualcosa le risvegliasse.

È un richiamo alla nostra natura profondamente globale che riunisce le percezioni.

Il Suono è il mediatore e il ponte che permette di ricevere, nell'ascolto, vissuti e sensazioni in molteplici forme e qualità.

In meditazione entriamo in risonanza con i piani più sottili dell'esistenza, così come li possiamo ricevere dal campo di frequenze che contattiamo.

Ogni campo di frequenze contiene memorie cosmiche, rimaste sospese per essere rivissute, ricordate. Esse giungono a noi, se vi abbiamo accesso, e le trasformiamo nella nostra esperienza sensibile in forme riconoscibili.

Attraverso i suoni delle Campane Tibetane, così pieni di risonanze armoniche, possiamo vivere un contatto pieno con il campo di energia sottile in cui le percezioni sensoriali si manifestano nella loro globalità, senza il dualismo della separazione analitica, ma attraverso rivelazioni sensoriali raffinate, in cui ogni cosa ne richiama un'altra per affinità e complementarità. MDR106

È anche così che ci offriamo la possibilità di ricevere quei messaggi e simboli esistenti olograficamente in noi nel profondo come nella più vasta realtà universale.

## **CONTATTO PROFONDO CON LA PROPRIA RADICE SPIRITUALE**

Siamo parte di un unico grande cuore pulsante che genera e rigenera continuamente se stesso.

La realtà spirituale ci parla di esistenze cosmiche vive e pulsanti, popolate da esistenze eternamente vibranti in uno spazio-tempo sempre presente e incessante. È la realtà di Luce pura che ci parla a vari livelli, comunicandoci chi siamo nella nostra essenza e nella nostra dimensione assoluta, che si è incarnata in questa vita.

È la realtà del puro Suono, della Parola originaria, della vibrazione primigenia.

È il centro pulsante che contiene ogni cosa, senza confini.

Il Suono ha una via di preferenza nel permetterci di sperimentare questa realtà. Siamo Suono.

Siamo immersi in un Universo di vibrazioni e noi stessi siamo vibrazione. MDR107

Il Suono ci libera in questa dimensione assoluta in cui non c'è separazione né in noi stessi né al di là di noi, ma una risonanza perfetta, e la vibrazione delle Campane Tibetane ci pone in piena risonanza armonica con il centro vivente Universale.

Più le vibrazioni sono elevate, sottili e veloci, più il corpo in vibrazione sembra in uno stato di quiete.

Più le vibrazioni sono elevate, più la luce è intensa.

Contattiamo la nostra radice spirituale attraverso la luce contenuta nel Suono, e lì risiede la pulsazione vitale che contiene tutte le altre, in un'apparente quiete silenziosa dove invece il moto vibratorio è velocissimo.

Contattare la propria sorgente spirituale è entrare nella Luce del Suono, nell'esperienza stessa di questa luce, che vivifica e rigenera mente e corpo. È ritrovare l'Armonia piena, la piena risonanza.

Accade di frequente che i suoni delle Ciotole Tibetane suscitino un'immediata apertura dei centri superiori, e che le persone rimangano affascinate dalla subitanea "illuminazione" ricevuta, dal senso di totalità, respiro, sintonia. È l'incontro con la propria sorgente, una memoria riconosciuta a livello inconscio che spalanca le porte alla consapevolezza di chi siamo.

C'è però da sottolineare che ciò che accade in una singola esperienza va coltivato, nutrito, sviluppato nel costante avvicinamento alla Luce del Suono e nella sua continua esperienza. Più ci poniamo in ascolto più percepiamo gli armonici elevati, che contattano i nostri livelli superiori.

Siamo noi stessi a generare nel nostro sentire la possibilità di percepire, sviluppando attitudini raffinate di sensibilità e sensorialità, percependoci nella nostra essenza vitale che da materia densa diventa sempre più energia sottile. La sensitività alimenta se stessa nel trasmetterci a livello sensibile la realtà spirituale, donandoci la possibilità di conoscerla e di farne esperienza in una modalità a noi accessibile. MDR108

Il luogo del non-luogo, del non-spazio, del non-tempo risiede in noi dall'eternità registrato da sempre nella matrice del nostro DNA. Siamo echi di vibrazioni eterne, sempre chiamati e attratti dalla nostra fonte sonora primaria. Nella luce vibrante del Suono ritroviamo e sperimentiamo questa nostra radice che ci ricongiunge alle stelle, in un desiderio innato di ritrovare chi siamo.

## ESPERIENZE DI RISVEGLIO E RIGENERAZIONE

Ritrovare l'Armonia originaria è ciò che ci fa star bene.

Armonia è ritrovare la comunione con ogni aspetto della nostra vita, in risonanza con l'esistenza intera. L'esperienza della profonda Armonia, anche vissuta soltanto per pochi istanti, genera in chi siamo la consapevolezza dell'unità, della non separazione, e porta a esperienze di risveglio e rigenerazione in uno o in tutti i livelli della nostra sfera vitale.

La meditazione ci offre la possibilità di entrare nel nostro centro, di innalzare la nostra vibrazione e andare oltre i nostri confini, per sentire che proprio al centro di noi stessi, registrato nelle nostre cellule, c'è il nostro eterno cuore pulsante, il nostro Sole, e scoprendo che in questa consapevolezza c'è l'unità profonda dell'essere, la non separazione, la comunione cosmica.

Il corpo si rigenera nello scioglimento della propria densità fisica, emozionale, mentale, spirituale. Tutti gli aspetti già qui analizzati convergono nell'aprirsi alla dimensione della consapevolezza piena, il risveglio di chi siamo.

*MDR109*

Diamoci la possibilità di vibrare, di essere vibrazione, pura e semplice, umile vibrazione, e tutto ciò che cerchiamo si può spalancare, tutto ciò che desideriamo essere può apparire, manifestarsi nella sua forma più pura.

*MDR110*

## MEDICINA VIBRAZIONALE

Proprio per la loro natura profondamente armonizzante, i suoni delle Ciotole Tibetane offrono ampi campi di applicazione terapeutica (fisico, emotivo, mentale, spirituale e bioenergetico). Ogni persona può accedervi e riceverne i loro straordinari benefici. MDR127

Il nostro campo di energia sottile è connesso al suono tramite gli Armonici e le sue frequenze sono disposte armonicamente a partire dal corpo fisico. Più elevati sono gli armonici, più la risonanza si potrà espandere nel campo aurico, risvegliando ciò che si trova oltre l'esperienza fisica, emozionale e mentale, permettendo così l'accesso ai livelli superiori dell'essere. È qui che si possono vivere stati di profonda chiarezza e comprensione della realtà, è qui che ci connettiamo con la nostra vera natura di esseri di Luce.

Le cellule reagiscono per risonanza alla frequenza vibratoria e alla fonte sonora che la emette e in questo modo ne vengono amplificate e rivitalizzate, modificando la loro forma e il loro stesso campo energetico.

I liquidi del corpo, di cui siamo quasi interamente composti, conducono le onde sonore nel corpo intero e reagiscono a esse con formazioni molecolari di straordinaria bellezza, proporzionata alla qualità della frequenza che ricevono. La memoria dell'acqua registra la stessa frequenza, armonizzando l'intero organismo.

Se riusciamo a sintonizzarci con il livello frequenziale naturale del nostro campo energetico possiamo innescare meccanismi autonomi e processi naturali di riequilibrio del nostro corpo. Il suono stesso, nella sua essenza vibratoria diventa così il mezzo con cui è possibile riportare il corpo a sintonizzarsi sulle sue giuste frequenze, donando alla persona equilibrio, armonia, salute.

<http://www.lotoarmonico.it/suoni-e-terapia/terapia-vibrazionale>

Un organismo sano vibra a una giusta frequenza ed è ben accordato come uno strumento musicale; invece, chi ha qualche disturbo, ha una frequenza distorta, perché l'energia che scorre nel suo organismo non è uniforme; esso può, infatti, presentare accumuli energetici o blocchi di varia natura.

Il Massaggio Armonico-Vibrazionale con le Campane Tibetane, attraverso il suono delle Campane, stimola il processo di autoguarigione e di armonizzazione, la **riattivazione della "vis medicatrix naturae"** – l'energia di auto-guarigione propria di ogni essere umano – utile per potenziare il sistema immunitario – riportando, in tal maniera, l'omeostasi e l'armonia nella vita fisica e spirituale delle persone.

Nel momento in cui il Corpo ritrova le proprie frequenze armoniose, esso ritrova, automaticamente, la Salute e il Benessere. Paradossalmente, è come se questi suoni, queste vibrazioni, noi le conosciamo già: entrambi sono solo sopiti nella nostra memoria storica, nel nostro DNA.

Risentire tali suoni, ci riporta in mente emozioni, situazioni, momenti di vita, ma, soprattutto, rivitalizza quella forza di auto-guarigione che è insita in ogni essere vivente. GP22

Spesso, chi ha ricevuto il Massaggio Armonico-Vibrazionale con le Campane Tibetane, descrive **l'effetto del suono come una emozione che viene da lontano e che ci porta lontano**, verso il futuro ma anche verso un passato, verso suoni primordiali già conosciuti.

Quando con il battente di legno si sfrega la superficie della Campana, da questa strana "coppa" esce il suono nascosto che è in essa, ed è proprio in quel momento che l'Operatore e la Campana entrano in un rapporto intimo, che li collega e li rende co-autori dell'evento armonico-vibrazionale.

Questo suono ricco di risonanze armoniche **stimola la percezione**, dando la possibilità, a chi ascolta, di **percepire uno spazio "non visibile"**. GP23

Partendo dalla concezione che il corpo umano è costituito da un meraviglioso cocktail di cellule, vasi sanguigni, nervi e organi in perfetta sintonia tra di loro – e continuando per una altrettanto coesa vibrazione – arriviamo alla definizione di come il corpo umano sia in sintonia con se stesso.

È proprio per una mancanza di sintonia, cosiddetta dis-sintonia, che le cellule entrano in contrasto tra loro: al cervello vengono inviati segnali distorti, non vi è il "riconoscimento" di quel neurone, di quella cellula, di quell'organo. Tutto questo porta inevitabilmente alla malattia.

Al fine di ricreare l'omeostasi, vi è la necessità di "ri-modulare la Vibrazione unica". GP24

Riscoprire le **possibilità curative del suono** in quanto vibrazione, dopo secoli d'oblio, sembra essere correlato al nuovo paradigma scientifico e culturale nascente, che sta portando a una nuova concezione della materia, dell'universo e dell'essere umano. Questo **modello**, definito **quantistico**, ha determinato la nascita di una scienza medica assolutamente nuova: **la medicina vibrazionale**.

Le differenze tra il sistema di medicina convenzionale e quello vibrazionale consistono proprio nel modo di concepire la natura della realtà e, conseguentemente, quella dell'essere umano e della malattia.

**IL MODELLO CONVENZIONALE, deterministico e meccanicistico**, basandosi sulla fisica newtoniana, considera il corpo come una macchina biologica che risponde in modo meccanico e prevedibile alle leggi bio-chimiche dell'organismo. Questo approccio medico prevede la cura con farmaci e chirurgia, ritenendo sufficiente risolvere il sintomo della malattia senza occuparsi delle sue possibili cause, emotive ed energetiche.

**LA MEDICINA VIBRAZIONALE si basa, invece, sui modelli della realtà descritti dalla moderna fisica quantistica e vede il corpo come un sistema di energie dinamico.** L'essere umano è considerato un complesso e delicato sistema d'energie e frequenze che tendono all'armonia e la malattia viene vista come conseguenza di una disarmonia interiore. In questa visione, la vita mentale, emotiva e spirituale del soggetto sono tutt'altro che accessorie nel determinare il suo stato di salute. Pensieri ed emozioni influiscono sul corpo attraverso i neuroormoni stimolando o inibendo l'attività del sistema energetico.

*MS18*

Per questo motivo **il modello vibrazionale, non considerando la malattia come un evento che nasce nel corpo e non ritenendo le parti scindibili dal tutto, rifiuta di trattare solo i sintomi visibili della malattia e non cerca di eliminare la parte malata ma tende alla ricostituzione di un terreno inattaccabile dalla malattia, ripristinando l'equilibrio tra corpo, mente e spirito.** I trattamenti e i rimedi di questo tipo di medicina consistono nel somministrare diverse forme e frequenze energetiche (luce, suono, ecc.) per bilanciare l'organismo vivente nella sua totalità.

Se il corpo fisico, le emozioni, i pensieri, l'Universo e l'esistenza tutta, non sono altro che aggregazioni di energia con una precisa frequenza di vibrazione, le differenze tra le varie forme della materia sono dovute a una differenza fra le loro vibrazioni. Questo avviene anche nel corpo umano. **Tutti gli organi del corpo posseggono una precisa frequenza di risonanza che può essere ripristinata, per concordanza di fase, dalle onde vibrazionali sonore, favorendo l'armonica comunicazione fra le cellule del corpo e il corretto funzionamento fisiologico ed energetico degli organi vitali.** Il suono, per **bio-risonanza**, può riarmonizzare l'uomo, nella sua totalità di corpo, mente e Spirito, con i ritmi e le armonie universali favorendo la guarigione e la salute. Da questo punto di vista, le frequenze specifiche alle quali vibra il corpo umano sono considerate come il riflesso dello stato energetico generale.

*MS19*

**Nella Medicina Vibrazionale gli uomini sono visti come reti di campi energetici che interfacciano sistemi fisico-cellulari.**

La Medicina Vibrazionale, infatti, usa forme specializzate di energia per influenzarne i sistemi fisici che regolano la fisiologia cellulare. È per questo che i Terapeuti Vibrazionali operano a un livello energetico superiore a quello della struttura umana.

Con la famosa equazione  $E=mc^2$ , Einstein dimostrò che energia e materia sono i due aspetti della stessa sostanza universale.

Questa sostanza universale di cui noi siamo composti, è una Energia Primaria o Vibrazione.

Per questo motivo, la tecnica terapeutica che agisce a livello energetico, può essere definita, a tutti gli effetti, Medicina Vibrazionale. Il Massaggio Armonico-Vibrazionale con le Campane Tibetane è una terapia che fa parte, appunto, della Medicina Vibrazionale, ben definita dal medico americano Richard Gerber.

*GP24*

Le onde meccaniche prodotte dal suono, vengono percepite dalle onde elettromagnetiche cerebrali, che ne influenzano la frequenza e gli stati di coscienza collegati.

Questi suoni inducono un rilassamento profondo, che interviene in aiuto dello stato di benessere personale dell'individuo, riequilibrando ed energizzando il corpo dove necessario.

La risonanza che si viene a creare fra la Campana e la Persona che vi è a contatto (anche se indirettamente), produce uno stato di profonda quiete interiore ed esteriore, che può andare ben al di là del semplice rilassamento, **fino a raggiungere le onde Teta e Delta degli stati meditativi più profondi**, favorendo – in tal maniera – il proprio "**Silenzio Interiore**".

Il corpo umano è un insieme di Vibrazioni e Onde. Se gli organi sono sani, vibrano alla giusta frequenza, contrariamente a quelli ammalati, che hanno una frequenza disturbata.

Le Vibrazioni delle Campane Tibetane, richiamando la frequenza armoniosa originale, stimolano il corpo a entrare in sintonia con la sua frequenza, ritrovando autonomamente le proprie frequenze armoniose.

**Secondo la filosofia tibetana, le Campane sottolineano l'unione del Mondo Spirituale con quello Materiale.**

*GP25*

In questa chiave di lettura, abbiamo la necessità di calarci in un'atmosfera particolare, uno spazio sacro, una bolla di armonia, una bolla di suoni armonici che, collegati tra il corporeo e l'astrale, ci donano piacere, rilassatezza, sintonia ed equilibrio, aiutandoci a vivere meglio la realtà di tutti i giorni.

*GP26*

## GUARIRE CON IL POTERE DEL SUONO

Dalle ricerche sulla vita intrauterina, in particolare, diventa evidente che tutti noi, in realtà, conosciamo benissimo cosa sia un massaggio sonoro. Fin dalla nascita il feto è, infatti, immerso in un continuo bagno sonoro-vibrazionale. La pelle del feto, attraverso il liquido amniotico, percepisce come onde di vibrazione i suoni che provengono dall'interno del corpo della madre (battito cardiaco, respirazione, movimenti intestinali e gastrici, voce materna) e dall'esterno (rumori e suoni ambientali, relazioni emotive e affettive).

Questo linguaggio vibrazionale universale, composto di movimenti, suoni e ritmi, è di fondamentale importanza per il corretto sviluppo del nascituro e continuerà a essere presente nell'arco di tutta la vita, ritrovandosi, in effetti, in tutto ciò che può essere definito vivo. È senza dubbio vero che l'universo nella sua totalità si sviluppa e trasforma attraverso lo stesso paradigma che regola lo sviluppo vitale dell'individuo. Questo mi ha portato a considerare la continuità analogica tra lo sviluppo dell'essere umano e quella dell'universo che ci ospita (e come potrebbe essere diversamente?). In quanto esseri umani siamo parte di quel flusso, in movimento ritmico e dalle caratteristiche profondamente sonore, che definiamo vita.

*MS62*

Guarire con il potere del suono è una delle forme più antiche e naturali di guarigione che l'uomo conosca. L'elemento più basilare dell'essere umano è la cellula.

Il modo più semplice di comunicare con le cellule è attraverso la vibrazione.

Le vibrazioni esterne causano una risonanza simpatetica nelle cellule.

Quando percuotiamo una ciotola posta sul corpo costituito da più del 70% di acqua, il suono trasmesso causa il risuonare nelle celle. Le onde sonore diffuse, come le onde concentriche da un sasso caduto in uno stagno, in cerchi sempre più grandi attraverso la carne, sangue, organi e persino ossa, rilassandoli e al tempo stesso, armonizzandoli, e dandogli energia. In questo modo i più di 100 trilioni di cellule che sono i mattoni del corpo umano stanno ricevendo un leggero massaggio.

Le vibrazioni possono viaggiare in luoghi che non avremmo mai potuto toccare con mano, ed effettuare una guarigione che sarebbe molto difficile da ricreare in altro modo.

Il corpo, per sua stessa natura, si comporta come un vero e proprio strumento musicale, sensibilissimo alle onde sonore, che può "scordarsi" ed essere "riaccordato" per biorisonanza alle frequenze, ai ritmi, alle armonie naturali e universali della vita intrauterina, terrestre e cosmica.

*Internet*

La scienza armonica giunge, attraverso un percorso scientifico-matematico, alle stesse conclusioni cui erano giunte le popolazioni antiche: l'esistenza di una struttura sonora come cardine della realtà. Questo sapere illuminante ritiene che l'equilibrio della realtà si manifesti seguendo la serie dei suoni armonici, intesi come rapporti armonici universali.

**La serie di armonici è profondamente legata alla struttura della realtà:** la maestosità del creato risponde infatti a queste armonie per quanto riguarda certe proporzioni, rintracciabili ovunque intorno a noi, dalle conchiglie alle galassie. L'essere umano non fa eccezione: anch'esso è governato e risponde alle leggi dell'armonia musicale ed è una perfetta manifestazione vivente dei suoi rapporti armonici.

**Il massaggio sonoro bio-armonico, in seguito a queste considerazioni, pone al centro della sua metodologia i suoni in armonia con il creato come linguaggio portatore di una bellezza armonica universale. Questo linguaggio consente, per risonanza e consonanza, una comunicazione profonda tra l'essere umano e il cosmo, inteso come universo vivo, armonico e sonoro.** Il presupposto di questa terapia è che la salute e il benessere della persona passino da un'armonia profonda tra il nostro mondo interiore, nella sua complessità di corpo-mente e spirito e l'esterno (naturale, sociale, affettivo e relazionale).

MS63

Il suono ha una certa frequenza e il corpo la riconosce. Certe combinazioni armoniche del suono vengono interpretate dal corpo umano come una chiave per ristabilire l'equilibrio interno, il ritorno a uno stato di salute. Questa chiave è l'armonia, che trasforma il suono in un potente strumento di trasformazione. Il suono può modificare qualsiasi sostanza, ri-ordinarla e, in definitiva, guarire. Qualsiasi tipo di blocco energetico, che sia fisico, mentale o emozionale, può essere trattato con il suono.

*Il suono crea una onda di frequenza su altre frequenze, risuonando attraverso gli armonici e ri-allineando l'energia in qualsiasi livello in cui si trovi bloccata.*

*Per questo **agisce sul sintomo e anche sulla sua origine.***

*Il suono arriva a livelli ai quali l'intelletto non può arrivare, il corpo, la mente o i sentimenti reagiscono quando arriva il messaggio di armonia, si sintonizzano con quella frequenza che gli restituisce calma, pace e equilibrio.*

*Quando permettiamo al suono di fluire in questo modo, il nostro essere riconosce i suoi ritmi naturali, quel Regno perduto al quale è possibile ritornare, armonizzandoci con noi stessi e con l'ordine naturale che ci circonda.*

Internet

Nel massaggio sonoro bio-armonico, il suono è considerato elemento essenziale di **uno schema interdipendente, che trova le sue origini nell'intenzione del terapeuta e del "paziente", dalla quale dipende la qualità dell'informazione trasportata dal suono stesso, secondo lo schema:**

**Intenzione ⇔ Suono ⇔ Visualizzazione ⇔ Guarigione**

MS64

*"L'intenzione dietro il suono è di importanza estrema.*

*Può, infatti, essere importante quanto i suoni reali che sono creati". Jonathan Goldman*

Con l'intenzione e la visualizzazione possiamo amplificare gli effetti dei suoni per favorire i processi di guarigione. Gli effetti prodotti dal suono sussistono comunque al di là della nostra posizione nei confronti di questa energia ma, utilizzando il suono come descritto, è possibile ottimizzare e accelerare il risultato.

**Le sedute di massaggio sonoro bio-armonico sono tutt'altro che passive: prevedono, infatti, la partecipazione attiva di entrambi, terapeuta e paziente, per massimizzare gli effetti del trattamento. L'ascolto profondo, la presenza mentale, l'intenzione, l'attenzione e l'immaginazione sono solo alcune delle tecniche che possono aiutarci a indirizzare l'energia sonora per risolvere un problema o sciogliere un blocco a qualsiasi livello della nostra vita.**

MS64

Inconsapevolmente, passiamo la maggior parte della nostra vita impegnati a creare con l'immaginazione ciò che vorremmo ma, soprattutto, ciò che non vorremo si verifichi nelle nostre vite.

Il nostro dialogo interiore contiene migliaia di immagini e "microfilm" che vedono noi e i nostri cari come protagonisti. Spesso le nostre credenze negative determinano la trama di queste esperienze facendole volgere verso immagini infelici. Sappiamo che, **per la nostra mente, non ha importanza se un'esperienza è vissuta o solo immaginata e, quando a un'immagine mentale segue una forte emozione, si avvia un vero e proprio meccanismo che, a partire dai neurotrasmettitori, coinvolge tutti i livelli della persona.**

In effetti, la maggior parte di noi usa inconsapevolmente i propri pensieri e l'immaginazione causando, senza saperlo, sentimenti di paura e infelicità nel corpo e nella mente. Di conseguenza, ciascuno può imparare a utilizzare consapevolmente nelle proprie vite gli effetti positivi dell'immaginazione creativa.

In seguito a queste considerazioni, è facile rendersi conto di come l'immaginazione (da *imago-azione* > *azione magica*) sia di fondamentale importanza per incrementare gli effetti curativi della vibrazione sonora e per attivare molte tecniche che lavorano con le energie sottili. Questa capacità consiste nel creare consapevolmente delle immagini mentali che producano effetti reali sull'organismo: sono molti i casi e le testimonianze di persone che, attraverso l'immaginazione creativa, hanno favorito il processo di guarigione.

Uno dei più importanti studi sugli effetti dell'immaginazione sulla salute è stato effettuato da Mark Rider. Le sue ricerche hanno dimostrato che la musica e l'immaginazione riducono gli ormoni dello stress e favoriscono l'aumento delle cellule immunitarie. MS66-67

**Energia, attenzione e intenzione sono le tre parole chiave per comprendere il modo in cui il suono può veicolare i nostri sentimenti e le intenzioni per favorire la guarigione.** MS68

**L'ascolto dell'operatore per cogliere i sottili cambiamenti del suono, la sua sensibilità per entrare nel corpo vibratorio dell'altra persona e interagire con esso, richiedono un allenamento profondo e responsabile.** Internet

**Quando doniamo il suono agli altri, teniamo a mente che un massaggio sonoro è uno scambio: diviene pertanto indispensabile porsi nel giusto stato d'animo. Lo stato interiore deve essere calmo, accogliente ma obiettivo. L'idea sarebbe quella di porsi nella posizione del "dare" e in ascolto profondo ed empatico dell'altro.**

MS70

Gli interventi spaziano dai trattamenti individuali alle sessioni di gruppo e possono essere rivolti ad adulti, bambini, donne in gravidanza, anziani. Hanno una straordinaria valenza nell'ambito della disabilità lieve, media, grave e gravissima, nella malattia mentale, in tutte le forme di disagio psicorelazionale e nei disturbi della crescita.

Come per qualsiasi percorso terapeutico, anche nel caso della Terapia Vibrazionale del Suono i trattamenti sono differenziati a seconda dei bisogni individuali delle persone che si avvicinano a questa pratica. **Accade spesso che l'efficacia del trattamento venga solitamente avvertita da subito attraverso un insieme di sensazioni psicofisiche di benessere, ma i frutti del processo terapeutico si stabilizzano in un costante contatto con le frequenze sottili del Suono e del corpo.**

La strada verso un nuovo equilibrio si instaura naturalmente nell'organismo. I suoni aiutano ad attivare processi di risonanza armonica nei campi aurici e nel corpo fisico, cambiandone l'assetto vibratorio. Il Suono innesca il processo di trasformazione, e quando è viva la disponibilità che ciò possa accadere, il cambiamento può avvenire in modo autonomo e naturale. DR127

**Con il massaggio con campane tibetane non si curano malattie ma vengono rinforzate le parti sane della persona.**

**Non mira a un trattamento completo di problemi, ma ne risolve spesso le cause.** Internet

Il massaggio sonoro bio-armonico può essere applicato con successo in ambito preventivo, riabilitativo, terapeutico, educativo e in tutti gli interventi in cui sia ricercata l'armonia interiore e quella tra il soggetto e il mondo esterno.

In nessun caso deve essere sostituito alle normali cure mediche ma può essere praticato in sinergia con queste. MS74

## APPLICAZIONI TERAPEUTICHE E BENEFICI DEL MASSAGGIO SONORO BIOARMONICO

Sono state fatte molte sperimentazioni scientifiche che hanno dimostrato come **il massaggio sonoro** abbia la capacità di provocare molti effetti positivi sia a livello psicofisico che ambientale:

- ogni cellula corporea ottiene un dolce “massaggio cellulare” e ritrova il suo ordine primordiale; viene così favorita la salute e migliorata la percezione corporea;
- realizza una “risposta di **rilassamento**” senza sforzo;
- riqualifica il corpo/mente per far andare via ansia, nervosismo e **stress** (rilascio di endorfine);
- **solleva dal mal di testa, affaticamento, insonnia, problemi mestruali, disturbi digestivi, squilibri emotivi, dolori muscolari e delle giunture, depressione, stanchezza cronica, cattiva circolazione, ipertensione, affaticamento oculare, mal di schiena, dolori articolari;**
- aiuta la gestione o risoluzione di **problemi di apprendimento**, ADD, ADHD, autismo;
- libera da traumi emotivi bloccati nel subconscio e aiuta a superare i modelli di comportamento limitanti;
- ristabilisce un soddisfacente **equilibrio emozionale**;
- approfondisce gli **stati meditativi** (insorgenza di onde **alfa e teta**);
- **disintossica** fino al livello di cellule e ossa;
- **energizza** l'organismo;
- sincronizza gli **emisferi destro e sinistro**;
- riequilibra i **Chakras**;
- ha un profondo effetto sui meridiani dell'agopuntura;
- armonizza l'Aura;
- consente una respirazione migliore, più profonda;
- aiuta la concentrazione;
- stimola il sistema immunitario;
- normalizza la pressione sanguigna;
- stimola la diuresi e il processo depurativo;
- migliora i tempi di convalescenza;
- aumenta la sincronia cardio-respiratoria;
- attiva i meccanismi di auto-guarigione all'interno del corpo;
- utile per la terapia conseguente a un ictus;
- aiuta la preparazione alla nascita durante la gravidanza;
- accompagna e dà conforto a una persona anziana e/o morente all'ospedale o a casa, anche se non c'è più possibilità di comunicazione.
- purifica, armonizza ed energizza ambienti abitativi e lavorativi;

e inoltre favorisce:

- l'armonia personale
- l'equilibrio interiore
- il flusso dell'energia vitale
- la pulizia del campo energetico umano
- la concentrazione
- la presenza mentale
- il benessere generale
- il superamento di blocchi emotivi

- l'eliminazione delle tensioni fisiche e mentali
- un migliore contatto con l'inconscio
- la rapida ripresa dalla stanchezza e da stati di esaurimento
- il ricordo e la rievocazione di esperienze passate
- un atteggiamento di accettazione verso il proprio corpo
- un migliore contatto col sé superiore
- la consapevolezza, grazie al percorso di autoconoscenza

**Quando un malato è "nutrito" dal giusto tipo di suoni, le cellule del suo corpo cominciano a vibrare e riorganizzarsi in base al loro progetto divino.**

**Gli scienziati stanno confermando quello che i saggi ci hanno detto per millenni: meditare e calmare la mente sono la pietra angolare per la salute e la longevità. Per la maggior parte le persone con orari frenetici nei tempi moderni, è difficile mantenere un regime quotidiano di meditazione per mantenere la calma interiore. Molte persone ci rinunciano molto tempo prima che si sentano i benefici della meditazione regolare. Un trattamento con campane tibetane si può portare facilmente e immediatamente in uno stato di rilassamento molto profondo, nella "zona" dove si ottiene l'auto-guarigione.**

*Internet*

Queste considerazioni sulla suoneroterapia ci permettono di comprendere meglio quanto sia importante l'effetto dell'ambiente sonoro in cui viviamo abitualmente.

Infatti ogni giorno nella nostra vita siamo soggetti a dei veri e propri bagni sonori, spesso deleteri, come quando siamo immersi nel traffico o in metropolitana, ed è per questo che bisogna fare attenzione alla propria "dieta sonora", cercando di dedicare più tempo ai suoni benefici, come passare del tempo in mezzo alla natura, tra il canto degli uccelli, il suono delle onde del mare, il silenzio meditativo della montagna, ecc...

*Internet*

## **EFFETTO DEL SUONO SU CELLULE UMANE SANE E CANCEROSE**

Il ricercatore, compositore e musicoterapeuta Fabien Maman insieme alla biologa del CNRS di Parigi Helen Grimal hanno condotto una serie di esperimenti con lo scopo di osservare l'effetto del suono su cellule umane sane e cancerose.

Per osservare la reazione delle cellule all'esposizione sonora hanno montato una macchina fotografica sul microscopio scattando pochi secondi dopo che ogni emissione sonora avesse attraversato le cellule. Il suono è stato prodotto a trenta centimetri dalle cellule a un'ampiezza compresa tra i trenta e quaranta decibel. Gran parte degli esperimenti è durata ventuno minuti scattando una foto al minuto. Per osservare meglio come le cellule vengano modificate dal suono i ricercatori hanno scattato una serie di fotografie, usando lo stesso gruppo cellulare, anche in assenza di suono. Tra i risultati degni di nota vi è l'"**esplosione" delle cellule cancerose causata dalla stimolazione ripetuta di frequenze sonore diverse**. L'"esplosione" è dovuta all'espansione meccanica del suono che spinge, con un movimento dal centro alla periferia, verso l'esterno la membrana cellulare.

Le cellule cancerose sono apparse resistenti al suono, rigide e fisse nella loro struttura quindi incapaci di entrare in risonanza con la struttura intrinsecamente armonica del suono.

In effetti tutte le cellule cancerose e precancerose presentano alterazioni, spesso molto estese, del loro assetto cromosomico, acquisendo autonomia moltiplicativa per sopravvenuta incapacità a sottostare ai meccanismi regolatori della proliferazione cellulare, riproducendosi in modo illimitato e riducendo o perdendo la possibilità di andare incontro a morte cellulare programmata.

È come se queste cellule si separassero dall'organismo crescendo in maniera incontrollata e sordinata. Al contrario le cellule sane, entrando in risonanza con la struttura armonica del suono, si sono rivelate flessibili e in grado di ricevere, assorbire e restituire liberamente energia. Inoltre l'energia trasmessa dal suono le ha rivitalizzate, migliorando l'integrazione con altre cellule e rallentandone anche i processi degenerativi. In un certo senso la struttura armonica del suono contribuisce a rendere più "coerente" l'organismo umano.

## SENTIRE

Ogni Suono produce una risonanza armonica che cambia da persona a persona.

Uno stesso Suono, messo in vibrazione alla stessa frequenza, prodotto dalla stessa fonte sonora e con la stessa modalità di emissione, ha in ciascuno un impatto diverso, che è facilmente avvertibile.

**Ciascuno risuona con una propria particolare vibrazione,**

**ogni corpo vibrante è diverso dall'altro e risponde alle frequenze sonore in modo unico.**

Il Suono racconta. Possiamo percepire anche i più piccoli movimenti di energia che avvengono nel sistema energetico e nel corpo fisico dalla sua unica e particolare qualità vibratoria, dal suo timbro, dalla luce che emana, dalla lunghezza e dall'ampiezza della vibrazione, dalla brillantezza, dal suo espandersi o ritirarsi. Ed è qui che possiamo "giocare" con i suoni, facendo in modo che si possano espandere il più possibile e creando una risonanza di luce nella persona stessa.

*Possiamo avvertire la modalità in cui la vibrazione ci "torna indietro", come ci "rimbalza", come ci parla. È il pieno o il vuoto, il sottile o il denso, il veloce o il lento, l'ampiezza o la ristrettezza.*

Possiamo essere violentemente investiti da una vibrazione di forte intensità o possiamo invece avvertire un flusso leggero e libero. Possiamo sentire quando la vibrazione rimane ferma o quando invece scorre ritmicamente e in modo fluido...

È questo - e ancora molto altro - il "sentire terapeutico".

MDR128

In terapia le Ciotole Tibetane vengono suonate intorno alla persona o appoggiate al corpo.

Le modalità di utilizzo dipendono dallo stato fisico, emotivo, psicologico della persona, dalla sua confidenza verso le terapie energetiche-vibrazionali, dalle sue esperienze di vita, attitudini, temperamenti... il rispetto e l'ascolto verso chi si accosta a questo tipo di percorso è fondamentale.

Dalla mia esperienza posso affermare che il Suono può essere utilizzato con tutte le persone, senza vincoli di patologie. L'attenzione va sapientemente rivolta alla modalità in cui viene utilizzato, nel saperlo dosare e nel trovare la giusta via per offrirlo nel modo più appropriato per ciascuno.

## L'ACQUISTO DI UNA CAMPANA TIBETANA

Il modo migliore per scegliere una campana consiste nel suonarne varie, fino a trovare quella giusta per voi. **La campana vi parlerà e saprete che è quella che vi serve.**

SS37

Ogni campana è unica e il suono può produrre sensazioni diverse in ciascuna persona, pertanto diviene importante sviluppare l'intuizione e le sensazioni corporee.

Il centro legato alle emozioni è il plesso solare o 3° chakra. Percuotendo a questa altezza una campana, possiamo avvertire la sensazione che procura nel corpo. Quando la sensazione è piacevole, percepiremo il suono entrare e diramarsi nel corpo; al contrario, una sensazione negativa porterà all'irrigidimento della zona, non permettendo al suono di circolare: questa campana non fa per noi.

MS60

Non scegliete una campana dall'aspetto, bensì **basatevi sull'effetto che il suono esercita su di voi.**

SS37

Se dovete scegliere un'unica campana, suonatela innanzitutto con un martelletto ricoperto di feltro o di pelle, prestando ascolto alla qualità della sonorità e della tonalità. Colpitela nuovamente e portate il bordo della campana a cinque-sette centimetri di distanza dalla bocca, aprendo e chiudendo quest'ultima. Dovrebbe facilmente prodursi un effetto musicale "wah wah", che costituisce una tecnica da ricercare. Quando provo una campana, la suono con un martelletto di legno o rivestito di pelle, per capire se il suono lungo il bordo della campana è omogeneo.

SS40

Se si tratta di una campana grande, la provo sulla testa e la colpisco per capire la qualità del suono. Verificate che predomini una singola nota. Se la campana è polifonica, con più di una nota, scegliete la nota più lunga per caratterizzare lo strumento.

SS41

Le campane più grandi hanno vibrazioni più forti e profonde. In quelle più piccole le vibrazioni sono più acute e intense. Il corpo umano risponde in maniera diversa al suono delle ottave superiori e inferiori. Alcuni preferiscono il suono delle campane più grandi, con timbro più basso e vibrazioni profonde. In genere le campane più piccole vengono usate per la meditazione, mentre quelle più grandi a scopi terapeutici.

SS38

Il suono e le vibrazioni dipendono anche dalla pressione e dalla velocità di sfregamento del batacchio sul bordo della campana tibetana. Si può usare anche l'interno del pugno o il taglio della mano per colpire la campana tibetana e produrre il suono e le vibrazioni. Questa tecnica va usata solo con le campane di grandi e medie dimensioni.

Quando si colpisce la campana tibetana, essa forma un suono con il suo largo spettro di frequenze, che formano un cerchio che gira su se stesso. Questo suono e le sue vibrazioni si possono prolungare per diversi minuti prima di spegnersi completamente. Il cerchio formato dalle campane di grandi dimensioni ha alla sua base il suono "OM", esso vibra in forma e suono "O" per un determinato tempo e viene interrotto al suo centro con le vibrazioni di suono "M" cambiando così la forma dal cerchio in una nuova forma a raggi. Questi raggi influiscono sulla frequenza del suono e delle vibrazioni stesse.

Imparare ad ascoltare ha grande importanza per riconoscere i diversi suoni.

*LM 26-27-28*

Un altro modo per selezionare le campane tibetane consiste nell'analizzare lo spettro sonoro attraverso accordatori cromatici o software informatici, potendo così classificarle in base al tono fondamentale e agli armonici modellanti. Da questo tipo di analisi possiamo risalire a quali note corrispondono le campane.

*MS58*

## COME SUONARE?

Basta un piccolo tocco di Campana per muovere e smuovere.

**Battiti forti non sono necessari e possono essere dannosi.**

Alcune persone affermano di aver bisogno di suoni forti per sentirsi e sentire.

*MDR129*

Questo è vero dal punto di vista del loro livello energetico, ma sarebbe sbagliato dal punto di vista terapeutico. Chi necessita di suoni rumorosi, per il piacere di sentirsi scuotere dalla vibrazione, ha bisogno di essere guidato a un piano più sottile di percezione; può accadere ad esempio che la personalità individuale possa richiedere questa modalità quando c'è la tendenza a bruciare in fretta molta energia, e l'aspetto fisico-sensoriale ha il sopravvento.

La vibrazione entra e agisce qualsiasi sia la struttura fisica e il temperamento individuale, e l'azione del Suono è ugualmente efficace con un piccolo battito.

*MDR130*

**L'operatore** quindi, durante il trattamento dovrà da una parte, prestare attenzione al batacchio da utilizzare in base alla tipologia di campana, al punto in cui viene percossa, all'intensità e la direzione del colpo, all'intervallo di tempo tra una percussione e l'altra; mentre dall'altra **dovrà porsi in ascolto dei "punti disarmonici" e dei "blocchi energetici" del ricevente resi percepibili dall'alterazione sonora delle campane: il suono diventa più sordo, con poche armoniche udibili, di breve durata, accelera o diminuisce il ritmo dei battimenti.**

*LP*

Il gioco delle risonanze si sviluppa immediatamente, e con esso la persona entra in reciprocità.

**La Campana va dolcemente posta e guidata secondo l'intenzione del prendersi cura, del bisogno della persona. Il Suono va ascoltato attentamente con l'udito e con tutti gli altri sensi, in una globalità percettiva che ci mette in relazione con la sua energia, nella qualità degli armonici, nella totalità della vibrazione.**

Il luogo in cui poniamo la Campana per farla risuonare sopra il corpo o attorno a esso è sempre e comunque uno spazio sacro, un luogo intimo in cui siamo tenuti a entrare con rispetto.

Questo spazio contiene ogni vissuto, ogni essenza, ogni gioia e ogni sofferenza della persona, e come tale non va violato, ma contattato con delicatezza, cura e non giudizio.

Ogni volta che tocchiamo questo spazio sacro prendiamo contatto con la persona nella sua totalità, e facciamo esperienza della vita che esprime. Il corpo, nella sua fisicità ed energia, racconta, e il Suono riflette, riporta alla luce tutto ciò che in esso è espresso.

**Il terapeuta** fa un passo indietro.

Si pone come uno spazio neutro in ascolto per fare spazio all'altro.

*MDR130*

Deve aprirsi ai piani energetici più elevati per canalizzare e attingere l'energia da una fonte più pura, e non porsi esso stesso come sorgente di beneficio. È uno stare in ascolto totale, nella presenza, nel proprio asse centrale, e fondati nel radicamento alla Terra come nella connessione al Cielo.

## RISONANZE

**Orientare l'organismo umano a ripristinare il suo naturale equilibrio attraverso i suoni armonici delle Ciotole Tibetane significa relazionarsi a più livelli.**

**Un livello fisico**, che riguarda da vicino il corpo.

Le Campane Tibetane appoggiate al corpo fisico massaggiano le cellule e trasmettono la vibrazione ai tessuti, alle ossa e agli organi del corpo, e con essi a tutti i liquidi di cui siamo costituiti, rivitalizzando i canali energetici, in un continuo gioco di risonanze interne, in cui la frequenza luminosa del Suono apre al fluire dell'energia del corpo. La vibrazione delle onde sonore risuona con la frequenza del nostro corpo. Il terapeuta, nella conoscenza della circolazione energetica interna, deve aver cura di dosare i suoni con la giusta intenzione e la giusta competenza per aiutare ad armonizzare le strutture fisiche, che allo stesso tempo sono il riflesso dello stato energetico.

**Un primo livello energetico riguarda i chakra.**

I chakra sono la comunicazione tra il corpo fisico e gli altri campi di energia sottile.

La Campana Tibetana, quando viene appoggiata al corpo, trasmette la sua energia sonora da un lato al corpo fisico stesso attraverso le cellule, come abbiamo visto; dall'altro lato, l'energia sonora si diffonde tutto intorno, raggiungendo il corpo eterico e i campi aurici attraverso la successione degli armonici.

MDR131

Come già è stato illustrato in un precedente capitolo, i chakra hanno una specifica frequenza che segue la progressione del ciclo delle quinte, e allo stesso tempo sono connessi agli elementi, che a loro volta hanno una propria frequenza di risonanza. *Per armonizzare i centri energetici, si può agire contemporaneamente al livello fisico o in modo autonomo da esso*, e la scelta delle frequenze è in relazione al più globale lavoro di armonizzazione del terapeuta.

**Un livello ancora più sottile riguarda i campi aurici.**

Questo è l'ambito che riguarda più da vicino la risonanza armonica del Suono. I campi di energia sottile ricevono le frequenze armoniche e con esse si sintonizzano, in una sorta di pulizia aurica che al contempo rivitalizza l'energia dell'individuo. Ogni livello energetico si ricollega ai chakra ed ha una propria qualità. I suoni delle Campane Tibetane lavorano particolarmente a questo livello, rendendo più libera e risonante l'energia individuale. Quanto più consapevolmente aiutiamo il campo di energia sottile a essere connesso all'energia universale, tanto più l'organismo è in risonanza armonica con il Tutto, ricevendo da questa unione una perfetta centratura, e con essa, una profonda rigenerazione.

La risonanza armonica dei campi di energia aurica si riflette poi nel corpo fisico, tramite il cervello e il sistema nervoso, i chakra, i meridiani e quindi agli organi e alle cellule. Si chiude così un cerchio che unisce in risonanza l'organismo fisico all'Universo, per riconnettersi nuovamente all'Uomo.

Star bene è vivere una piena Risonanza Armonica tra il sé e il Tutto; nella disarmonia, al contrario, incontriamo uno stato di separazione che divide l'Uomo dalla propria fonte di Vita.

MDR132

## IL CORPO VIBRANTE

Se tutto è vibrazione possiamo affermare che la nostra percezione di sapori, odori, colori e oggetti fisici fa riferimento a specifiche frequenze, estranee alla percezione uditiva, che però vengono deco-dificate dai restanti sensi.

Che il suono possa propagarsi attraverso i tessuti non uditivi è dimostrato dalle risposte cardiache fetali evocate da suoni esterni attraversanti la parete addominale della madre, la parete uterina e il liquido amniotico. Oltretutto l'odierna musicoterapia ha evidenziato come i suoni intrauterini influiscono su ogni nascituro e che il feto coglie i suoni non attraverso il sistema uditivo ma attraverso il corpo nella sua totalità. LP

Ogni volta che ci accingiamo a mettere in risonanza un corpo, dobbiamo ricordare che questo stesso corpo vibra, che è un tempio sacro in cui sono contemporaneamente presenti materia e spirito, anima ed emozioni, vissuti e potenzialità. Dobbiamo quindi ricordare non solo le qualità e caratteristiche vibratorie e armoniche del Suono, e in questo caso particolare delle Ciotole Tibetane, ma anche le qualità e caratteristiche vibratorie del corpo nel suo insieme e nelle sue singole parti. Ecco quindi che di seguito propongo una breve trattazione delle qualità fisiche ed energetiche di alcune principali zone del corpo a cui porre attenzione in un contesto terapeutico.

**GAMBE E PIEDI.** Le gambe e i piedi sono il nostro appoggio. Danno stabilità e sostengono tutto il corpo. Sono il canale di passaggio dei meridiani di fegato, milza, stomaco, reni, vescica. Ci connettono alla Terra, alle nostre radici, la nostra origine nel mondo. Essere connessi ai piedi, e con essi, alla Terra, ci dà sostegno, nutrimento. E sentirsi sostenuti e forti alle nostre radici ci rende sicuri di chi siamo.

In essi si riflettono inoltre energeticamente tutti i punti del corpo, gli organi, le ghiandole, i meridiani.

Far vibrare di vibrazioni armoniche i piedi e le gambe dona connessione alla Terra e fa fluire l'energia verso il basso, lungo i meridiani, o può invece smuoverla dando vitalità alla corrente vibratoria interna.

**SCHIENA.** La schiena contiene la nostra colonna che sostiene come un pilastro tutto l'organismo, e con essa il nostro asse centrale dove fluisce l'energia vitale. MDR133

È connessa energeticamente a tutti i punti del corpo e ai chakra e ne contiene le affermazioni, ne riflette lo stato fisico, emotivo, psicologico, spirituale. È connessa al meridiano della vescica, che esprime forza di volontà, forza di vita, asse centrale. Mettere in risonanza la schiena nelle sue diverse sezioni porta a rilassare alcuni dolori fisici e aiuta a sciogliere alcuni aspetti emotivi e psicologici che sono legati alle connessioni energetiche di questa parte del corpo. Porta la persona a contattare la sua energia ancestrale e infine a rilassarsi, sia a livello fisico che mentale, e a lasciare andare la pesantezza dei pensieri.

**ADDOME.** L'addome contiene i nostri visceri. Contiene gli intestini, la vescica, gli organi sessuali. È connesso al 2° chakra, una zona energeticamente molto forte poiché è la sede delle potenzialità creative, dell'espressione vitale di se stessi, della propria personalità. Riguarda la generazione, quindi è il luogo sacro della creazione.

In questo luogo il Suono può dare forza e vigore a tutto il corpo. Stimola e riequilibra gli organi interni e ci connette con la nostra energia di base.

**SPALLE E SCAPOLE.** Le spalle rappresentano le nostre ali, e con esse il senso di libertà, leggerezza e liberazione espresso dal volo. Sulle spalle si caricano spesso molte difficoltà che incontriamo nel percorso della vita, impedendoci di camminare per la nostra strada facendo spazio alla nostra libera espressione.

In questa zona, il Suono, sciogliendo le tensioni e rilassando la muscolatura, apre la strada al respiro libero, alla leggerezza dell'essere. MDR134

**PANCIA.** La pancia riguarda la zona solare, e corrisponde all'incirca al 3° chakra. Contiene lo stomaco, il pancreas, il fegato. È unita al diaframma, quindi al movimento ritmico del respiro.

È la sede delle emozioni, del nostro essere in relazione con il mondo, delle nostre aspirazioni. Facendo risuonare questa zona, stimoliamo e bilanciamo da un lato le funzioni fisiche degli organi interni, dall'altro siamo consapevoli di agire sul sole interiore della persona, su ciò che dà luce ai desideri, e con essi su tutto l'aspetto emotivo che spesso governa mente e cuore. In questo caso consiglio di lavorare sulla parte eterica o sul punto posteriore corrispondente della schiena.

**BRACCIA E MANI.** Contengono i sei meridiani yin e yang del Fuoco e del Metallo, con le loro qualità energetiche, e sono legate al cuore, ai polmoni, all'intestino tenue e crasso. Le braccia e le mani ci connettono con la nostra azione nel mondo. Le mani sono la nostra offerta, il nostro dare e ricevere concreto, il nostro esprimerci nel dare forma alle cose.

La vibrazione sonora aiuta a far scorrere l'energia vitale nei meridiani, a sciogliere le difficoltà connesse alla gola e al cuore. Portano a sentirci concretamente nello spazio e nel tempo, a sviluppare le nostre potenzialità concrete.

**CUORE.** Il cuore è per definizione la sede dell'amore. È spazio, equilibrio, accettazione di sé e dell'altro, ed è in connessione diretta con i centri superiori. E proprio per questo spesso soffre.

Presiede al flusso sanguigno, distribuendo il prana in tutto il corpo, e con esso nutrimento, portando al corpo la sua vitalità, attività, gioia.

Anche questa zona è molto delicata.

MDR135

A volte è preferibile far risuonare la vibrazione direttamente nell'eterico piuttosto che a contatto diretto, perché un eccesso di movimento vibratorio può iperstimolare il ritmo. Agire nel corpo sottile offre più possibilità di sciogliere, pulire e rischiarare nel contempo cuore e mente. In questo caso, il contatto diretto è preferibile nella zona posteriore corrispondente della schiena, dove l'organo è più protetto.

**GOLA.** Questa zona è legata all'elemento Aria. Lavorare con i suoni in questa parte può aiutare nell'espressività individuale, nell'affermazione di sé, oltre a sciogliere qualche piccolo disturbo fisico.

Testa. Nella testa risiede la nostra connessione al Cielo, la Corona, che è l'apertura alle più alte energie dello spirito. È il luogo che contiene la ghiandola pineale e l'ipofisi. È anche la sede della razionalità, della mente. Da qui l'energia fluisce in tutto il corpo e in connessione con i piedi ci allinea perfettamente al nostro asse centrale. La mente può essere equilibrata, il cervello bilanciato.

Questa parte deve essere cullata con molta attenzione dai suoni. Le frequenze devono essere adatte a bilanciare gli emisferi e all'equilibrio dei tre centri superiori. Una proposta sonora sconsiderata può danneggiare, causare mal di testa, irritabilità, ansia. Una proposta consapevole e bilanciata aiuta a sviluppare consapevolezza, connessione tra spirito e materia, apertura totale e liberazione.

Ci accingiamo ad accostarci alla persona con senso di rispetto, attenzione, cura, coscienti di essere un canale, un semplice strumento, e che ci offriamo come presenza consapevole di servizio.

Non siamo noi la fonte della trasformazione, ma è la persona che trova da sé stessa la propria strada verso l'Armonia.

Di cosa dobbiamo prenderci cura? Di un dolore fisico o di un problema emotivo? Difficoltà nel dormire o nella digestione? Dove pongo i suoni? Come mi oriento in questo percorso terapeutico?

Non ci sono risposte preconfezionate. Possiamo solo proporre una strada consapevolmente orientata, nell'intenzione di facilitare il processo di Armonia e riequilibrio.

E il Suono, l'Armonia nelle Vibrazioni, ci apre la porta.

MDR137







## APPENDICE A

### STORIA E ORIGINI DELLE CAMPANE TIBETANE

Le Campane Tibetane sono strumenti antichissimi diffusi principalmente nella regione asiatica dell'Himalaya, ma anche in Giappone, Thailandia, Cina.

La loro origine si perde nella notte dei tempi. Probabilmente risale all'epoca in cui l'uomo iniziò a forgiare i metalli, e se ne trovano tracce durante il periodo Bon Po, circa 5000 anni fa, una forma di religione animista che precedette l'arrivo del Buddismo.

Sembra che il Suono da esse prodotto fosse già considerato da quelle forme di culto un valido strumento per ottenere guarigione e salute, e per avvicinare l'uomo alla divinità. È certo il loro utilizzo nella vita di tutti i giorni presso le popolazioni antiche che oltre alla pratica religiosa, curativa e puramente sonora, se ne servivano anche come contenitori per il cibo, sfruttando i metalli in esse contenuti per integrare il povero apporto nutritivo dell'alimentazione di quei luoghi.

Per molti secoli, fino all'occupazione cinese del Tibet (iniziata negli anni '50), non si seppe nulla di questi straordinari strumenti. I monaci ai quali erano posti interrogativi sull'uso rituale delle campane, rispondevano che esse venivano utilizzate solo per mangiare o per ricevere le offerte dei fedeli.

*MS41*

A nostro avviso questi usi sembrano non spiegare come mai le ciotole siano realizzate, per tradizione, fondendo dai cinque ai dodici metalli, composizione fisica determinante da un punto di vista vibrazionale che permette di generare quel tipico suono delle "campane tibetane" ricco di armonici stabili e udibili. Inoltre sappiamo che alcune campane vengono realizzate con un bordo più spesso che rientra di qualche millimetro verso l'interno, caratteristica inutile se le si utilizza come contenitore, ma importante dal punto di vista sonoro (a parità di diametro e peso, la campana con il bordo più sottile ha un suono più grave). Possiamo supporre che gli insegnamenti sull'utilizzo delle "ciotole sonore" siano conoscenze di carattere esoterico che vengono tramandate oralmente prendendo parte alle cerimonie sacre.

*LP*

Attualmente, le campane tradizionali vengono ancora forgiate a mano nei villaggi nepalesi.

Per creare una campana si lavora un disco incandescente, ottenuto dalla lega di vari metalli, che viene percosso con grossi martelli fino a ottenere la ciotola dalle dimensioni desiderate.

*MS40*

Molto è stato detto sul loro uso rituale ma pochissimo è trapelato su quello mistico: questi strumenti fanno oggi parte della tradizione buddista e vengono usate per scandire l'inizio e la fine delle pratiche meditative. Nel buddismo cinese vengono usate per accompagnare canti sacri o durante la pronuncia di un particolare Sutra, di un Mantra o di un Inno.

*MS41*

In occidente si è registrato un crescente interesse verso le campane tibetane, a partire dagli anni '80, anche a opera di Peter Hess, ingegnere e fisico austriaco, fondatore dell'Istituto per il massaggio terapeutico con le campane, che da anni trasmette le sue conoscenze attraverso seminari e corsi, e come il musicista tedesco Georg Deuter, che ha pubblicato due album con protagoniste assolute le Campane tibetane (Nada Himalaya, 1997 e Nada Himalaya 2, 2005).

Dall'area tedesca, le campane si stanno diffondendo anche nel resto d'Europa.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Campana\\_tibetana](https://it.wikipedia.org/wiki/Campana_tibetana)

## APPENDICE B

### I METALLI DELLE CAMPANE

Le straordinarie caratteristiche sonore delle campane tibetane sono connesse ad alcune qualità energetiche originate dal materiale di cui sono composte, il Metallo, e dalla loro forma circolare.

*MDR24*

**Sono formate con una lega derivante dalla fusione di sette metalli che corrispondono simbolicamente a ciascuno ai sette pianeti del sistema solare** e il loro suono è in grado di armonizzare i sette centri energetici – chakra – a seconda della nota prevalente e delle sue armoniche.

<http://risvegliodiunadea.altervista.org/?p=5664>

I sette metalli sono quelli base, ma per esempio in una campana tibetana conservata al British Museum sono stati analizzati e trovati ben 12 metalli: argento, nichel, zinco, rame, cadmio, arsenico, ferro, antimonio, stagno, piombo, cobalto e bismuto.

<http://www.iobenessere.it/campane-tibetane/>

Il suono caratteristico di ciascuna campana varia in base alla proporzione dei componenti della lega, alla forma e allo spessore; e viene provocato da un batacchio di legno con il quale si possono esercitare dei rintocchi o una vibrazione sonora continua facendolo girare lungo il bordo della campana. Sebbene ciascuna campana tibetana emetta una o 2 note prevalenti, esse riproducono la vibrazione dell'OM (il mantra originario) che si è propagato al momento della nascita dell'universo. Le Campane Tibetane producono quindi suoni in armonia con le vibrazioni delle sfere celesti, e trasmettono queste vibrazioni a chi le suona o anche semplicemente le ascolta.

<http://risvegliodiunadea.altervista.org/?p=5664>

La composizione in lega di metalli rende le Campane Tibetane un ottimo veicolo per le vibrazioni sonore. Il metallo è un grande conduttore di energia, quindi anche del Suono.

I metalli trasportano il Suono a una velocità molto superiore rispetto all'aria e all'acqua: maggiore è la densità, maggiore è la velocità di conduzione.

Per quanto riguarda i principali metalli che costituiscono le Campane, si può per esempio osservare che il Ferro conduce il Suono a 5000 metri al secondo, il Rame a 3570 m/s, l'Argento a 2600 m/s, il Mercurio a 1400 m/s, l'Oro a 3200 m/s, il Piombo a 1230 m/s, lo Stagno a 3300 m/s.

Per fare un paragone, l'aria lo veicola a 340 m/s e l'acqua a 1430 m/s.

Il Suono viaggia alla velocità caratteristica dei metalli che ne compongono la struttura, della loro fusione, influenzandone anche il timbro sonoro che avrà qualità differenti in ogni Campana: ogni metallo ha una propria frequenza e velocità di conduzione, e la percentuale dei vari metalli contenuti in esse caratterizza il Suono nelle sue qualità timbriche di maggior o minor brillantezza, luminosità od oscurità, e ne sono influenzate anche le possibilità di espansione e di risonanza. *MDR25*

Ma quali sono le qualità energetiche del Metallo? Il metallo trasporta molte informazioni ad alta velocità. Pensiamo soltanto al fatto che la tecnologia si serve principalmente dei metalli per veicolare elettricità, frequenze, onde, calore, qualsiasi forma di energia. È un elemento di trasmissione, scambio. Per questo nella medicina cinese viene associato allo scambio con l'ambiente, e ci pone pertanto anche in una continua reciprocità con l'Universo.

Il Suono nella Campana viene trasportato attraverso il metallo in modo diretto, chiaro, ed è in profonda connessione con il nostro respiro che porta l'aria dentro e fuori dal corpo, contattando e trasportando informazioni vibrazionali che arrivano fino a noi, in tutte le nostre cellule.

Il metallo possiede una struttura forte, chiara, brillante, e per questa ragione è l'elemento legato alla chiarezza cristallina, che a livello energetico è chiarezza della mente e nella mente, rivelandone la lucidità, la pulizia. I metalli si trovano nelle viscere della terra, e sono caratterizzati dalla preziosità. Per questo il Suono originatosi dal metallo ci pone da un lato in stretta connessione con la Terra, da cui si origina, e con essa assorbiamo la solidità, la centratura, la materialità, la forza, la robustezza, la struttura, l'organizzazione. Dall'altro lato è legato ai piani più alti della mente, alla sua chiarezza, all'assenza di caos dovuto alla frequenza indistinta e confusa delle emozioni e dei pensieri, veicolando messaggi vibrazionali su diversi piani armonico-frequenziali.

Un Suono tale purifica, pulisce, ci porta a vivere con distacco e con libertà le situazioni e le esperienze di vita. Ci connette con la Terra e con il Cielo, ci aiuta ad andare 27 oltre spaziando all'infinito, ma allo stesso tempo ci guida a rimanere ancorati visceralmente alle nostre origini, alle radici vitali da cui prende forma la nostra essenza. MDR26-27

I metalli principali, rame e stagno, formano una lega di bronzo e rappresentano rispettivamente lo yin e lo yang, l'energia maschile e femminile universale, alla quale vengono in seguito aggiunti gli altri metalli in dosi "omeopatiche". MS44

Nonostante non sia difficile incontrare campane con lo stesso tono fondamentale, è impossibile trovarne due con gli stessi armonici modellanti (**il timbro è dunque sempre differente**) inoltre, è stato scoperto, studiando lo spettro sonoro attraverso dei software specifici, che **la frequenza del tono fondamentale, seppur producendo la stessa nota, risulta essere sempre diversa di qualche hertz**. Pertanto **ogni campana risulta essere decisamente unica** e ciò rende questi strumenti ancora più affascinanti. MS47

Osserviamo le caratteristiche dei metalli principali che compongono la lega delle campane. MS44

### **ORO**

È il metallo associato al **Sole**. È il metallo dei metalli, il punto di perfezione verso cui tendono tutti i minerali. Simbolo d'eternità, della vita dopo la morte. Rappresentazione del Dio terreno (in materia). Forza fisica, devozione, polarità maschili (Yang), il suo colore è giallo. Esso simboleggia lo spirito universale, la felicità, la purezza, ma è un bene ambivalente in quanto, dall'oro si arriva anche alla perversione, all'attaccamento e al possesso.

L'abbinamento Oro-Argento-Rame è un ottimo disinfiammante negli stati febbrili e di alterazione fisica. Purifica, energizza, rafforza il sistema nervoso, equilibra e sviluppa il Chakra del cuore. Equilibra gli emisferi del cervello, attira l'energia positiva, attiva la rigenerazione dei tessuti. È possibile abbinarlo a qualsiasi metallo (o pietra), ne risalterà la nobiltà e la purezza energetica.

Chakra: tutti, in particolare – plesso solare e corona. LM20

### **ARGENTO**

Metallo appartenente alla **Luna**, il suo nome significa bianco, brillante. È il simbolo della purezza e può essere paragonato alla limpidezza dell'acqua, alla trasparenza di un cristallo. LM17

Nel nostro fisico è presente sotto forma di oligoelemento.

In terapia è un ottimo conduttore di energia. Esalta le funzioni mentali, riduce la tensione, potenzia la tonicità muscolare. Influenza positivamente il subconscio. È molto importante nelle donne in stato di gravidanza. Si assume: attraverso l'attività vibrazionale dei Chakra. La sua maggiore entrata si ha nella zona del 3° occhio. È il metallo femminile per eccellenza, ed esposto ai raggi lunari viene ricaricato energeticamente.

Effetti positivi: quiete, interiore equilibrio nella sessualità, autostima. Aiuta l'organismo a fissare l'ossigeno nel sangue. Fornisce il bilanciamento dei due emisferi cerebrali, migliora la vista.

È un metallo regolatore per l'anemia e i suoi sintomi.

Emana energia di costanza, conferendo forza e resistenza (e gli atteggiamenti ostinati).

Chakra principali: 1° e 2° Chakra (Radice e Ombelico) LM18

### **MERCURIO**

Chiamato anticamente "argento vivo", proprio per le sue caratteristiche liquide naturali. La sua superficie a specchio lo lega simbolicamente alla visione interiore e alla capacità di porre l'uomo di fronte al suo lato nascosto. MS45

### **RAME**

Metallo del pianeta **Venere**. Il rame è un metallo importantissimo per le leghe.

Rame e Stagno = Bronzo; Rame e Zinco = Ottone. LM20

Indispensabile per il nostro corpo per fissare il ferro sui globuli rossi, catalizza la vitamina C. Influenza l'ipofisi, la tiroide, le surrenali, i genitali; combatte le affezioni respiratorie, ottimo tonico generale. Forte disinfiammante. La carenza di questo minerale provoca anemia, insonnia, e bassa pressione.

Favorisce il collegamento d'energia tra un vortice e l'altro. È un potente conduttore. Nelle zone doloranti o di sovraccarica energetica, scarica gli eccessi di tensione che generano le tossine.  
Chakra: tutti. Se è esposto al sole amplifica le sue qualità. LM21

### **FERRO**

È il metallo di **Marte**. Rappresenta la forza in assoluto, la robustezza, l'austerità, il rigore.  
È da rilevare la caratteristica che assume in abbinamento con il Rame:

Rame = Luce/Vita; Ferro = Morte/Ombra. LM18

In questa contrapposizione simbolica è curioso considerare come nel nostro corpo sia proprio il Rame il responsabile della fissazione dei globuli rossi.

È il metallo regolatore per l'anemia e sintomi derivati. Emanava energia di costanza.

Chakra: radice e ombelico LM19

### **STAGNO**

Metallo di **Giove**, usato molto nelle leghe.

Stagno e Piombo = Peltro

Stagno e Rame = Bronzo

Il bronzo promuove il senso di disciplina interiore e le qualità maschili. Può essere usato come elemento "saldante" per collegare i circuiti energetici sottili. Elemento d'espansione. Ha una maggiore entrata vibrazionale nel 2° Chakra. L'organo corrispondente è il fegato. Stimola un corretto metabolismo. LM21

### **PIOMBO**

Il piombo è uno dei metalli utilizzati in piccole dosi nella lega delle campane. La sua pesantezza è associata alla lentezza del moto di Saturno, il pianeta col periodo di rivoluzione più lenta del sistema solare. Il piombo è il metallo più pesante e la sua energia radica alla terra. MS46

È attribuito ai pianeti **Saturno e Urano**. Il Piombo è materia nera. Rappresenta la fame della "Vita", l'incapacità di rinunciare al proprio ego... una fine. Ma dopo ogni fine, esiste sempre un inizio; con la sua durezza può spezzare le catene della prigione interiore. Il piombo è il simbolo della prima materia da cui partono l'evoluzione e la trasformazione.

Aspetti negativi: avidità, avarizia, gelosia, possesso, ambizione, sfortuna.

Aspetti positivi: tenacia, capacità di sostenere grandi sforzi.

Corrisponde alla figura paterna o anziana che influenza la vita. Governa tutta la struttura ossea, i denti, la cistifellea e la milza. In terapia ha una buona entrata nel 6° Chakra. Scioglie le tensioni mentali, porta lucidità nelle riflessioni, si abbina bene a tutti i metalli. LM19

### **METEORITE**

Aiuta a rilevare le vite passate su altri Pianeti o Galassie. Esalta la comunicazione con le energie extraterrestri e la nostra coscienza. Spesso è aggiunta nelle leghe dei metalli delle campane tibetane (in piccola percentuale). Il colore varia da colori scuri come il nero a quelli più chiari dal grigio chiaro e scuro a quello marrone o verdastro.

Chakra: Radice. LM17

### **ZINCO**

Metallo usato nelle leghe. Zinco e rame = ottone; stagno e nichel = alpaca

Regolatore del vortice del fegato, con azione profonda sul pancreas. È essenziale per la sintesi delle proteine, regola contrattilità dei muscoli, è essenziale per un buon sviluppo degli organi riproduttivi. LM22

| Pianeta          | Frequenza/Nota   | Colore          |
|------------------|------------------|-----------------|
| Terra (G. T.)    | 194,18 Hz/ Sol   | Rosso/Arancione |
| Terra (A.T.)     | 136,10 Hz/ Do #  | Azzurro         |
| Terra (A.P.)     | 172,06 Hz/ Fa    | Rosso-Viola     |
| Luna (Moto sin.) | 210,42 Hz/ Sol # | Arancione       |
| Sole             | 126,22 Hz/ Si    | Giallo-Verde    |
| Mercurio         | 141,27 Hz/ Re    | Blu             |
| Venere           | 221,23 Hz/ La    | Arancione       |
| Marte            | 144,72 Hz/ Re    | Blu             |
| Giove            | 183,58 Hz/ Fa #  | Rosso           |
| Saturno          | 147,85 Hz/ Re    | Blu             |
| Urano            | 207,36 Hz/ Sol # | Arancione       |
| Nettuno          | 211,44 Hz/ Sol # | Arancione       |
| Plutone          | 140,25 Hz/ Do #  | Azzurro         |

| Pianeta  | Metallo  | Organo  |
|----------|----------|---|
| SOLE     | ORO      | CUORE   |
| LUNA     | ARGENTO  | ORGANI RIPRODUTTIVI                             |
| MARTE    | FERRO    | VESCICOLA BILIARE                               |
| VENERE   | RAME     | RENI, VESCICA                                   |
| MERCURIO | MERCURIO | ORGANI DI SENSO,<br>POLMONI, SISTEMA<br>NERVOSO |
| GIOVE    | STAGNO   | FEGATO, MUSCOLI                                 |
| SATURNO  | PIOMBO   | MILZA, SCHELETRO                                |

## APPENDICE C

### LA PSICO-ACUSTICA - ELEMENTI DI ACUSTICA

L'energia spesso si muove sotto forma di vibrazione e quindi di oscillazione di una grandezza fisica: si pensi alle onde sismiche, alle onde marine, alle onde gravitazionali, alle onde elettromagnetiche. Tutte queste non sono altro che energia in movimento.

In alcuni casi (onde sismiche), l'energia in gioco è molto elevata, mentre nel caso del suono, l'energia è immensamente inferiore, anche se gli effetti che causano la sua percezione sono molto importanti per la nostra sfera delle emozioni, dei sensi.

George Berkley, un filosofo irlandese vissuto tra il '600 e il '700, asseriva che "Nessuna cosa giunge alla mente senza prima essere stata nei sensi".

**Il suono viene creato come tale nella mente, dopo essere stato un fenomeno energetico che è passato per il senso dell'udito, che lo trasduce (trasforma) in un impulso di natura elettrica che, a sua volta, viene codificato nel cervello.**

La scienza che studia la natura dei suoni è l'**Acustica**, mentre quella che ne studia la percezione è la **Psico-Acustica**.

Il suono, a livello psico-acustico, è la sensazione, derivante dalla perturbazione di natura meccanica di carattere oscillatorio, che interessa il mezzo interposto tra la sorgente e l'ascoltatore. GP44

Le onde sonore, per propagarsi nell'ambiente, hanno bisogno di un mezzo (ovvero di materia), a differenza delle onde elettromagnetiche che possono viaggiare nel vuoto.

Durante la propagazione, le molecole e gli atomi costituenti il mezzo, non vengono allontanati definitivamente dalle loro posizioni di equilibrio, ma vengono posti in movimento, oscillando attorno a esse.

**Quindi l'onda di pressione non effettua un trasporto di materia, bensì la quantità di moto e l'energia.**

Il suono ha tre caratteristiche: l'intensità, l'altezza e il timbro.

**L'INTENSITÀ** rappresenta la quantità di energia che possiede l'onda di pressione e, pertanto, rappresenta *l'ampiezza di oscillazione dell'onda*. GP45

Tanto più è ampia l'onda, tanto più forte sentiremo il suono e tanto più durerà nel tempo, percorrendo anche maggiori distanze nello spazio. Viene misurata in unità chiamate **decibel**.

È influenzata anche dall'altezza e dal timbro. MP46

**L'ALTEZZA** di un suono è la velocità di oscillazione dell'onda, misurata tramite la frequenza, e stabilisce, quindi, quanto un suono sia acuto (frequenza elevata) o grave (frequenza bassa). GP45

La frequenza (cicli di vibrazione al secondo) si misura in **Hertz**: una corda che vibra cento volte al secondo equivale a un suono misurabile in 100 Hz; una corda del pianoforte che vibra 256 volte al secondo ha una frequenza di 256 Hz e origina la nota chiamata Do. Il Do dell'ottava successiva, invece, lo troveremo a una frequenza doppia: 512 Hz.

L'orecchio umano mediamente riesce a percepire suoni che vibrano da un minimo di 16/20 frequenze al secondo a un massimo di 16.000/20.000 Hz.

Più il suono vibra lentamente, più lo percepiamo basso, più vibra velocemente e più lo percepiamo alto. È influenzata anche dall'intensità e dal timbro. MP47

**IL TIMBRO** dipende principalmente dalla forma dell'onda, ma è influenzato anche dall'intensità e dall'altezza, nonché dalle modalità di eccitazione della sorgente sonora e dal modo in cui il suono si smorza. *Dipende dal numero e dall'intensità degli armonici che accompagnano il suono fondamentale*. Negli strumenti musicali la varietà dei timbri (legni, ottoni, archi) dipenderà dalla forma e dal materiale usati; nella voce umana, invece dalle caratteristiche delle corde vocali e dalla conformità anatomica della cavità orale e nasale.

La stessa nota, lo stesso Do, emesso da un pianoforte, da un violino o da una cantante avranno, per questo motivo, timbri diversi. MP47

Ascoltando la nostra radio di casa o il lettore CD della macchina, possiamo facilmente cogliere le principali relazioni tra i caratteri del suono: se alziamo il volume/intensità, ci accorgiamo subito della relazione che c'è con l'ascolto di nuovi strumenti/timbri che prima erano presenti ma non udibili, per così dire nascosti: con l'aumento del volume invece questi emergono alla percezione. Allo stesso tempo se utilizziamo il tasto per regolare i toni/l'altezza del suono possiamo percepire i cambiamenti del volume/intensità che andremo a percepire.

MP47

### DIFFERENZE TIMBRICHE

Un altro aspetto importante da tenere in considerazione per poter percepire le varie differenze timbriche è l'"**INVILUPPO**". Con questo termine si intende **una forma d'onda che descrive la variazione di intensità nel tempo**. Nell'inviluppo di un suono si distinguono, anche se non sono sempre tutte presenti, quattro fasi: attacco, decadimento, tenuta e rilascio.

1. **Attacco** che corrisponde alla fase iniziale del suono e dura fino al momento in cui l'onda sonora ha raggiunto la massima ampiezza; può essere immediato (come negli strumenti a percussione) o graduale (nel caso di strumenti ad arco o a fiato quando l'esecutore crea un attacco in crescendo della durata di vari secondi).

2. **Decadimento** detto anche decadimento iniziale o primo decadimento. Di solito è dovuto al fatto che il suono inizia solo quando si supera una certa soglia di energia (ad es. una certa pressione del soffio) e non prima. L'effetto di questo scatto è un attacco abbastanza rapido seguito da un breve decadimento.

3. **Tenuta** è la fase in cui il suono rimane stabile mentre l'esecutore continua a fornire energia.

4. **Rilascio** detto anche decadimento finale è la fase che inizia nel momento in cui l'esecutore smette di fornire energia allo strumento e il suono conseguentemente decade più o meno rapidamente.

LP

**Se un suono è PERIODICO** (ovvero la sua forma d'onda si ripete uguale identica ciclicamente) sarà possibile associare a esso un'altezza stabilita e pertanto avremo come percezione sonora, un tono o una nota. Nei suoni non periodici, questo non è possibile, poiché il cervello non riesce a contare i cicli di oscillazione.

Nella musica, entrambe le tipologie sono molto importanti, in quanto i suoni periodici sono utilizzati per creare la melodia e l'armonia, mentre quelli non periodici sono utilizzati principalmente per la ritmica (suoni di percussione).

**Un suono PERIODICO COMPLESSO** è la somma di numerosi suoni semplici in cui esiste una frequenza principale chiamata fondamentale, e una serie di suoi multipli interi, definiti armonici, che hanno energia inferiore ma che, sommata a quella della fondamentale, ne rafforzano la natura energetica. Esistono anche delle frequenze non armoniche costituite da componenti che non sono multiple della frequenza fondamentale.

GP45

**La percezione di un suono ricco per la maggior parte di componenti armonici,  
crea la sensazione di consonanza e di piacevolezza,  
mentre quello costituito principalmente da componenti non armoniche,  
genera incertezza, dissonanza.**

Non a caso, il suono definito nel 99,9% dalle componenti non armoniche, è chiamato rumore.

GP46

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

Per **ALTERAZIONE RITMICA** si 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.**

A livello fisiologico sappiamo che il suono raggiunge gli organi tramite l'ottavo e il decimo nervo craniale. Questi nervi permettono agli impulsi sonori di attraversare l'orecchio e il cranio, e di raggiungere il cervello; successivamente, gli impulsi motori e sensoriali vengono inviati lungo il nervo vago (che contribuisce a regolare la respirazione, il linguaggio e il ritmo cardiaco), per poi raggiungere la trachea, la laringe, il cuore e il diaframma.

Il nervo vago e le risposte emozionali al sistema limbico (zone del cervello responsabili delle emozioni e della motivazione), sono il collegamento tra l'orecchio, il cervello e il sistema nervoso autonomo, da cui dipende l'efficacia della suonerapia nell'ambito della cura di problemi fisici ed emozionali.

Poiché i diversi elementi costitutivi del suono agiscono su differenti parti del cervello, si può dedurre che anche **il corpo umano possiede un suo ritmo: è stato dimostrato, infatti, che il cuore, il cervello e altri organi sono sincronizzati tra loro.**

GP36

*Di conseguenza, quando questi ritmi interni vengono alterati, sorgono le malattie: il tono influisce difatti sul mesencefalo limbico che regola, appunto, le emozioni.*

***In realtà, il vero potere del suono risiede nel modo in cui gli aspetti tonali o armonici influenzano le nostre emozioni e le funzioni del mesencefalo.***

Il suono può essere usato anche per aiutare l'organismo a regolare i livelli dei corticosteroidi, a controllare l'intensità degli spasmi muscolari, a diminuire i dolori causati da un tumore e a ridurre lo stress in pazienti cardiopatici.

GP37

## APPENDICE D

### LE ONDE CEREBRALI

**Il cervello è elettrochimico per natura.**

**Quando i neuroni si attivano, si scambiano elementi carichi che generano campi elettromagnetici.**

Dal momento che la variegata attività elettrica del cervello può essere misurata, questi effetti possono fornire importanti informazioni su ciò che stiamo pensando, provando, imparando, sognando e creando e su come stiamo elaborando le informazioni medesime. La tecnologia più comune usata dagli scienziati per registrare l'attività elettrica del cambiamento nel cervello è l'elettroencefalogramma (EEG).

La ricerca ha scoperto l'esistenza di un'ampia gamma di onde cerebrali, che vanno da livelli molto bassi di attività riscontrati nel sonno profondo (onde Delta) a uno stato intermedio tra il sonno profondo e la veglia (Theta), allo stato creativo e immaginativo (Alfa), a frequenze più elevate colte durante il pensiero consapevole (onde Beta), fino ad arrivare alle frequenze più alte (onde Gamma) registrare negli stati elevati di coscienza.

Durante la fase di crescita del bambino, le frequenze che predominano nel cervello passano da Delta a Theta ad Alfa e poi a Beta.

JD216

#### **LO SVILUPPO DELLE ONDE CEREBRALI NEL BAMBINO: DALLA MENTE SUBCONSCIA ALLA MENTE CONSCIA**

**DELTA** (0,5 – 4 Hz)

**Tra la nascita e i primi due anni di vita**, il cervello umano funziona principalmente ai livelli di onde cerebrali più basse. Questa frequenza di attività elettromagnetica è nota con il nome di onde Delta. *Gli adulti si trovano nello stato Delta quando sono nel sonno profondo*; ciò spiega perché i neonati solitamente non riescono a restare svegli per più di pochi minuti alla volta (e perché i bambini piccoli possono dormire anche con gli occhi aperti). Quando i bambini di un anno sono svegli, fondamentalmente si trovano ancora in uno stato di onde Delta, perché agiscono soprattutto in modo inconscio. Le informazioni dall'esterno penetrano nel loro cervello con ben poca elaborazione, pensiero critico o giudizio. Il cervello pensante (la neocorteccia, o mente conscia) a questo punto opera a livelli molto bassi.

**THETA** (4 – 8 Hz)

**Dai due fino ai cinque o sei anni**, il bambino inizia a dimostrare modelli leggermente elevati di EEG. I bambini che operano in Theta tendono a essere in *uno stato simile alla trance e sono primariamente connessi con il loro mondo interiore*. Vivono in astratto e nel regno dell'immaginazione e mostrano pochi tratti tipici del pensiero critico e razionale. Perciò è facile che i bambini piccoli accettino quello che dici loro (come "Babbo Natale esiste"). In questa fase, ci sono alcune frasi che esercitano un enorme impatto, esempio: "I bambini grandi non piangono. Tua sorella è più intelligente di te. Se prendi freddo ti viene il raffreddore." Questo genere di frasi va dritto alla mente subconscia, perché questo stato a onde cerebrali lente è il regno del subconscio (capito l'antifona?).

**ALFA** (8 – 13 Hz)

**Tra i cinque e gli otto anni**, le onde cerebrali cambiano ancora passando alla frequenza Alfa. *La mente analitica, a questo punto dello sviluppo infantile, inizia a formarsi*; i bambini cominciano a interpretare e a trarre conclusioni sulle leggi della vita esteriore. Allo stesso tempo, *il mondo interiore dell'immaginazione tende a essere tanto reale quanto quello esteriore della realtà*.

I bambini di questa fascia d'età solitamente hanno un piede in entrambi i mondi. Ecco perché fingono così bene. Per esempio, potresti chiedere a un bambino di fingere di essere un delfino nel mare, un fiocco di neve nel vento o un supereroe che accorre in salvataggio, e ore dopo sarà ancora nel personaggio. Chiedi a un adulto di fare lo stesso e be'... sai già la risposta.

## BETA

Dagli 8 ai 12 anni e in avanti, l'attività cerebrale aumenta fino a raggiungere frequenze ancora più elevate. 13 cicli al secondo nei bambini rappresentano la frontiera delle onde Beta, che proseguono e crescono a partire da lì per tutta l'età adulta, e rappresentano il pensiero consapevole e analitico.

**Dopo i dodici anni, di solito la porta tra la mente conscia e quella subconscia si chiude.**

Le Beta attualmente sono divise in onde a frequenza bassa, media e alta, così come sono state riscontrate in molti adulti.

## ONDE CEREBRALI NEGLI ADULTI: PANORAMICA

### BETA (13 – 50 Hz)

Mentre leggi questo capitolo, molto probabilmente ti trovi nello **stato quotidiano di veglia** dell'attività cerebrale in onde Beta. *Il cervello sta elaborando i dati sensoriali e cerca di creare un senso che correli mondo esteriore e interiore.* Mentre sei impegnato con i contenuti del libro, potresti avvertire il peso del tuo corpo sulla sedia, potresti sentire della musica in sottofondo oppure alzare lo sguardo e vedere fuori dalla finestra. Tutti questi dati vengono elaborati dalla neocorteccia pensante. JD218  
In questo stato, governato dal sistema nervoso ortosimpatico, sei in grado di reagire velocemente agli imprevisti e di eseguire con rapidità una sequenza di azioni.

In questo range di frequenze possiamo registrare il maggior dispendio di energie psico-fisiche della persona che, a lungo andare, può trovarsi a dover affrontare fasi di stress acuto. La banda di frequenze beta è normalmente più espansa nelle persone intellettuali, mentali, che, nei rapporti e nel lavoro, usano soprattutto la sfera razionale. LP

### ALFA (8 – 13 Hz)

Ora supponiamo che tu chiuda gli occhi (l'80% delle informazioni sensoriali provengono dalla vista) e vada deliberatamente dentro di te. Dal momento che stai riducendo i dati sensibili dall'ambiente, nel tuo sistema nervoso entrano meno informazioni. Le onde cerebrali rallentano fino allo stato Alfa. **Ti rilassi.** Gli elementi nel mondo esterno ti preoccupano meno e la tua attenzione è attratta dalla **dimensione interiore; tendi a pensare e analizzare meno.** Quando è in Alfa, il cervello si trova in un **leggero stato meditativo.**

Normalmente è lo stato in cui si trova una mente calma e concentrata; viene anche chiamato *lo stato del "super-apprendimento", poiché la mente sembra essere più ricettiva e più aperta a nuove informazioni.* Lo stato Alpha è anche considerato ideale per il *brainstorming* creativo e innovativo. Durante questa fase aumenta la produzione di serotonina.

Ogni giorno, il cervello entra in stato Alfa senza un grande sforzo da parte tua. JD219

Per esempio, quando stai imparando qualcosa di nuovo a una conferenza, di solito il cervello funziona con frequenze Beta basse o medie. Ascolti il messaggio e analizzi i concetti presentati. Poi, una volta che hai sentito abbastanza o sei attratto da qualcosa di particolarmente interessante che si adatta a te, ti interrompi spontaneamente e il cervello scivola nello stato Alfa. Lo fai perché quella informazione viene consolidata nella materia grigia. E quando hai lo sguardo perso nel vuoto, ti concentri sui tuoi pensieri e li rendi più reali del mondo esteriore. Quando ciò accade, il tuo lobo frontale trasmette quelle informazioni all'architettura cerebrale... e come per magia, riesci a ricordare quello che hai appena imparato.

### THETA (4 – 8 Hz)

Negli adulti, le onde Theta emergono nello stato intermedio o lucido, durante il quale alcune persone si ritrovano a essere **mezze sveglie e mezze addormentate** (la mente conscia è sveglia mentre il corpo in un certo senso è addormentato). Questo è lo stato in cui l'ipnoterapista riesce ad accedere alla mente subconscia. Nello stato Theta, **siamo maggiormente programmabili perché non c'è più il velo tra mente conscia e subconscia.** JD220

Mentre dormiamo e sogniamo (fase REM), siamo solitamente nella conformazione Theta. Durante questa fase *aumenta la produzione di catecholamine, sostanza vitale per l'apprendimento e la memoria.* Queste onde aumentano le funzioni cerebrali, migliorano la memoria e rendono più facile e duraturo l'apprendimento. GP41

Nelle attività di veglia, le onde theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. In questa banda di frequenze si manifestano anche i picchi

d'onda tipici dell'epilessia. Alcuni studiosi hanno avanzato l'ipotesi che questa forma patologica sia dovuta a emozioni e creatività represses che non trovano una via fluida di espressione cosciente. *LP*

Gli scienziati hanno scoperto che le frequenze cerebrali Alpha e Theta, possono:

- sedare lo stress  
e promuoverne una duratura e sostanziale riduzione nelle persone soggette a stati di ansia;
- facilitare un profondo rilassamento fisico e dare maggiore chiarezza mentale;
- incrementare l'abilità verbale e la prestazione del Q.I. (Quoziente di Intelligenza);
- sincronizzare al meglio i due emisferi del cervello;
- richiamare immagini mentali vive e spontanee (visualizzazione)  
e favorire il pensiero creativo-immaginario;
- ridurre il dolore, promuovere l'euforia e stimolare il rilascio di endorfine. *GP41*

### **DELTA (0.1–3,9 Hz)**

In questo regno c'è pochissima consapevolezza conscia e il corpo si rigenera. *JD220*

È la più profonda delle conformazioni di onde cerebrali; è lo stato in cui ci troviamo **quando dormiamo profondamente (senza sogni)**. *JD220*

In questo stato, governato dal sistema nervoso parasimpatico, avviene la maggior produzione dell'ormone della crescita GH 39 e la massima attività del sistema immunitario.

Quindi questo range di frequenze viene prodotto durante i processi inconsci di autogenerazione e autoguarigione. Questa banda di frequenze prevale nel sonno dei buoni dormitori e negli stati profondi di meditazione. *LP*

Riuscire a entrare nello stato Delta da sveglia, significa aprire un accesso alla parte inconscia della nostra conoscenza. Queste onde aumentano incredibilmente le capacità mentali e l'intelligenza, permettendoci di risolvere più velocemente e più facilmente qualunque problema ci venga chiesto di risolvere. *JD220*

### **GAMMA (30–90 Hz)**

Sono le onde cerebrali più veloci di tutte.

*Sono più compresse e hanno un'ampiezza ridotta rispetto agli altri quattro tipi di onde cerebrali di cui ho parlato, perciò nonostante i loro cicli al secondo siano simili alle onde Beta più elevate, non esiste una correlazione precisa tra le due tipologie.* *JD221*

Le onde Gamma sono relative a frequenze superiori ai 30 Hz nel range da 30 a 90 Hz e prevalentemente 30-42 Hz. Sono tipiche degli **stati di meditazione profonda e di grande energia, sono correlate con la volontà, i processi mentali superiori e i poteri psichici, con la concentrazione e il "problem solving"** (risoluzione di più problemi contemporaneamente).

Le onde Gamma sono quelle "più recenti" solo perché è stato difficile trovare la strumentazione che le misurasse accuratamente. Si pensa che **le frequenze delle onde cerebrali High-Beta e Gamma siano "frequenze di armonizzazione". Le onde Gamma sono associate con la funzione cerebrale che crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata.**

Recenti sperimentazioni EEG hanno rilevato frequenze cerebrali estremamente elevate sopra le Gamma, fino a 100 cicli al secondo (Hz), che sono state denominate Onde **IPER GAMMA** e onde persino più elevate, a 200 cicli al secondo, denominate **LAMBDA**. Sono state rilevate anche onde estremamente basse, più basse delle onde Delta a meno di 0,5 cicli al secondo, che sono state denominate **EPSILON**. Si pensa che lo stato di coscienza Epsilon sia quello in cui entrano gli Yogi quando raggiungono lo stato di "animazione sospesa", che consiste nel rallentamento delle normali funzioni vitali della persona senza causarne la morte.

Queste "nuove onde cerebrali" sono state associate a **stati elevati di auto-consapevolezza, capacità di accesso a livelli superiori di informazione e intuizioni e abilità psichiche ed esperienze extracorporee.**

[http://www.amadeux.net/sublimen/dossier/onde\\_cerebrali\\_e\\_risonanza.html](http://www.amadeux.net/sublimen/dossier/onde_cerebrali_e_risonanza.html)

György Buzsáki e colleghi dimostrano che **una particolare area dell'ippocampo, denominata CA3, costituita da grandi neuroni cosiddetti piramidali, contiene il generatore del ritmo gamma.** Questi neuroni sono davvero speciali: sono, infatti, dotati di notevoli ramificazioni e di una intrinseca capacità oscillatoria. **Da loro, parte un ritmo che, via via, pervade le altre aree dell'ippocampo proiettandosi, a seconda delle necessità, in diverse direzioni.**

Nel 2010 lo stesso studioso ha dimostrato che dalla medesima area ippocampale (CA3) si origina il ritmo di un'altra classe di onde, non ad alta frequenza come le gamma, ma a bassa (4-8 Hz), denominate theta. Qual è il rapporto tra i due ritmi cerebrali?

È stato visto che, in assenza di ritmi theta, i gamma non scompaiono, ma sono disordinati e meno potenti.

È evidente quindi che **l'oscillazione theta mette in fase e potenzia anche l'oscillazione gamma.**

*Il theta è il ritmo di fondo dell'ippocampo che sincronizza altri ritmi* ed è ciò che consente a questa area cerebrale di svolgere compiti legati alla formazione di nuovi ricordi e al richiamo di quelli già codificati.

Ma perché il cervello ha bisogno di un ritmo ondulatorio per svolgere i suoi compiti?

Perché qualsiasi compito, per potersi espletare, ha bisogno della integrazione in network di aree cerebrali separate e, spesso, anche molto distanti tra loro. Ad esempio, quando percepiamo un oggetto, il nostro cervello lo scompone in una serie di qualità, relative al colore, alle dimensioni, ecc., che vengono elaborate da circuiti separati. Come avviene poi la ricomposizione in una rappresentazione unitaria è ancora un mistero, ma con certezza, adesso sappiamo che **si registra una forte attività oscillatoria di tipo gamma che unifica popolazioni di neuroni collocati nelle aree visive, nell'amigdala, nell'ippocampo, nelle aree corticali associative parietali e frontali.**

Come scrive un grande neurobiologo cileno Francisco Varela, **il nostro cervello funziona come il Web: non ci sono assetti rigidi, ma un continuo cambiamento segnato dalla transitoria sincronizzazione di moltitudini di neuroni, armonicamente messi in fase.** Conoscere e coltivare questa armonia è la nuova frontiera delle scienze del cervello.

[http://littleclub.blog.tiscali.it/2011/01/08/onde-celebrali-impieghi-alla-meditazione/?doing\\_wp\\_cron](http://littleclub.blog.tiscali.it/2011/01/08/onde-celebrali-impieghi-alla-meditazione/?doing_wp_cron)

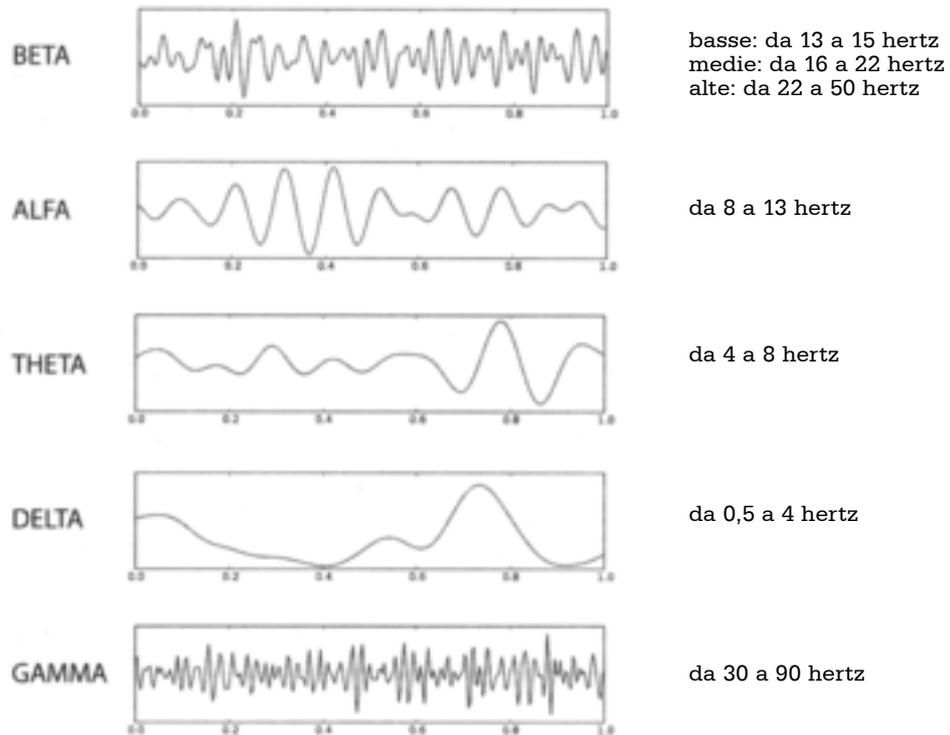
Come dimostra questa panoramica, quando passiamo a stati di onde cerebrali più lenti, affondiamo più in profondità nel mondo interiore della mente subconscia. È vero anche il contrario: spostandoci in stati di onde cerebrali con frequenze più elevate, diventiamo più consapevoli e ci occupiamo del mondo esteriore.

**Facendo un costante esercizio, questi territori della mente inizieranno a diventarti familiari.**

Proprio come qualsiasi cosa in cui persisti, riuscirai a capire come ti fa sentire ciascuno schema di onde cerebrali. Ti renderai conto quando starai analizzando o pensando troppo in Beta; ti accorgi di non essere presente perché stai oscillando tra le emozioni del passato e le anticipazioni del futuro. Avvertirai anche di essere in Alfa o Theta, perché sentirai la loro coerenza. Nel tempo, saprai quando ti troverai in quegli stati e quando no.

JD220

## ONDE CEREBRALI



*Un confronto tra i grafici di diverse onde cerebrali negli adulti.*

### TRE LIVELLI DI ONDE BETA GESTISCONO LE NOSTRE ORE DI VEGLIA

1. **Le onde Beta a bassa frequenza** sono correlate a un'attenzione rilassata e interessata che va **dai 13 ai 15 hertz**. Se ti stai godendo la lettura di un libro e l'argomento ti è familiare, probabilmente il tuo cervello attiverà onde Beta basse, perché stai prestando un certo grado di attenzione senza essere in un vero e proprio stato di allerta.

2. **Le onde Beta a media frequenza** vengono prodotte in caso di **attenzione focalizzata su stimoli esterni prolungati**. Lo studio e l'apprendimento sono un buon esempio: se ti interrogassi su quel che hai letto mentre ti gustavi quel libro in onde Beta basse, per rispondere prontamente dovresti concentrarti un po' di più, così da produrre pensiero analitico e una maggiore attività nella neocorteccia. Le onde Beta medie operano **tra i 16 e i 22 hertz**.

*Le frequenze Beta medie, e persino quelle basse fino a un certo punto, riflettono il nostro pensiero cosciente e razionale e il nostro stato di allerta.*

*JD222*

*Sono il risultato della ricezione da parte della neocorteccia degli stimoli provenienti dall'ambiente incanalati attraverso i sensi, e della sua attività di assemblaggio delle informazioni in un complesso organizzato in modo da formare un livello mentale. Come puoi immaginare, quando focalizzi l'attenzione su ciò che vedi, senti, gusti, provi e odori si genera una grande complessità e attività nel cervello affinché venga prodotto quel livello di stimolazione.*

3. **Le onde Beta ad alta frequenza** sono caratterizzate da frequenze cerebrali **tra i 22 e i 50 hertz**. Vengono prodotte durante **situazioni stressanti**, nelle quali sono rilasciate nel corpo le sostanze chimiche cattive della sopravvivenza. Mantenere una concentrazione tanto prolungata in uno stato di grande eccitazione non è il tipo di focalizzazione che utilizziamo per studiare, creare, sognare, risolvere un problema o persino per guarire. In verità, potremmo dire che il cervello in onde Beta elevate funziona impiegando troppa concentrazione focalizzata.

*La mente è sovraccarica e il corpo è troppo stimolato per avere anche solo una parvenza d'ordine.* (Quando ti trovi in onde Beta elevate, sappi fin da ora che probabilmente ti stai concentrando su qualcosa in maniera eccessiva e non riesci a smettere.)

## **ONDE BETA ELEVATE: UN MECCANISMO DI SOPRAVVIVENZA A BREVE TERMINE, UNA FONTE DI STRESS E SQUILIBRIO A LUNGO TERMINE**

Le situazioni di emergenza generano sempre un significativo bisogno di maggiore attività elettrica nel cervello. *La natura ci ha dotati della reazione fuga o lotta per aiutarci a focalizzare rapidamente tutte quelle situazioni potenzialmente pericolose. La forte stimolazione fisiologica di cuore, polmoni e sistema nervoso simpatico porta un cambiamento notevole negli stati psicologici. La nostra percezione, i comportamenti, gli atteggiamenti e le emozioni sono tutte alterate.* JD223

*L'ago della bilancia dell'attenzione pende verso l'ambiente esterno, generando uno stato mentale di eccessiva concentrazione. Ansia, preoccupazione, rabbia, dolore, sofferenza, frustrazione, paura e persino gli stati mentali competitivi portano le onde Beta ad alta frequenza ad avere la meglio durante le crisi.*

**Nel breve termine, questo meccanismo è utile agli organismi.** Non c'è niente di male in questo tipo di attenzione iperconcentrata e ristretta. Riusciamo a “portare a termine i nostri progetti” perché questa iperconcentrazione ci dà la capacità di realizzare tante cose.

**Tuttavia, se restiamo nella “modalità di emergenza” per un lungo periodo, le onde Beta elevate ci fanno perdere l'equilibrio. Mantenere questo stato, infatti, richiede una enorme quantità di energia** (e anche perché questo è il genere più reattivo, instabile e volatile di frequenze cerebrali). Quando le onde Beta elevate diventano croniche e incontrollate, il cervello viene stimolato più di quanto sia salutare farlo.

Purtroppo le onde Beta ad alta frequenza sono fin troppo utilizzate dalla maggioranza della popolazione. Siamo ossessivi o compulsivi, insonni o cronicamente affaticati, ansiosi o depressi, ci spingiamo con energia in tutte le direzioni per essere onnipotenti; oppure, disperati, restiamo aggrappati al nostro dolore per sentirci completamente impotenti, siamo in competizione con gli altri per avanzare oppure ci sentiamo vittime delle circostanze.

### ***Uno stato prolungato di onde Beta manda il cervello in confusione***

Per avere la giusta prospettiva, pensa al normale funzionamento del cervello come parte del sistema nervoso centrale, che controlla e coordina tutti gli altri sistemi del corpo: fa battere il cuore, digerire il cibo, regola il sistema immunitario, mantiene il respiro a un ritmo regolare, bilancia i livelli ormonali, controlla il metabolismo ed elimina le scorie, per citare solo alcune delle sue funzioni. Finché la mente è coerente e disciplinata, i messaggi che viaggiano dal cervello al resto del corpo attraverso la spina dorsale innescano stimoli sincronizzati al fine di mantenere il corpo sano ed equilibrato. JD224

Tuttavia molte persone passano le ore di veglia in un prolungato stato di onde Beta ad alta frequenza. *Per loro, ogni cosa è un'emergenza. Il cervello resta costantemente su cicli molto veloci, penalizzando l'intero sistema. Vivere in questo spettro ristretto di onde cerebrali è come guidare una macchina sempre in prima schiacciando contemporaneamente il pedale dell'acceleratore. Queste persone “viaggiano attraverso” la loro vita senza mai fermarsi a riflettere sulla possibilità di cambiare marcia e di accedere ad altri stati cerebrali.*

*La costante ripetizione di pensieri basati sulla sopravvivenza genera, tra gli altri, sentimenti di rabbia, paura, tristezza, ansia, depressione, competizione, aggressività, insicurezza e frustrazione.*

**Le persone rimangono talmente invischiati in queste emozioni intossicanti che cercano di analizzare i loro problemi dentro a questi sentimenti familiari, cosa che le porta a fare solo altri pensieri eccessivamente focalizzati sulla sopravvivenza.**

*Inoltre, ricorda che possiamo attivare la reazione di stress con il solo pensiero: il nostro modo di pensare rinforza lo stato in cui si trovano corpo e cervello, **il che ci spinge a pensare sempre nello stesso modo... e così via, in un ciclo continuo. È il serpente che si mangia la coda.***

Le onde Beta elevate e prolungate producono un cocktail malsano di sostanze chimiche legate allo stress, che possono far perdere l'equilibrio al cervello, come un'orchestra stonata.

**Parti del cervello possono smettere di coordinarsi efficacemente con altre aree e intere regioni lavorano isolatamente e in contrasto con le altre.**

**Come una casa divisa da lotte intestine, il cervello non comunica più in modo organizzato e olistico.** Dal momento che le sostanze chimiche dello stress costringono il cervello pensante/neocorteccia a isolarsi, potremmo agire come chi è affetto dal disturbo della personalità multipla, solo che le sperimentiamo tutte insieme, anziché una alla volta. JD225

Ovviamente, quando stimoli disordinati e incoerenti emessi dal cervello trasmettono ai restanti apparati messaggi inaffidabili di natura elettrochimica attraverso il sistema nervoso centrale, **ciò crea squilibrio nel corpo, sconvolgendo la sua omeostasi o equilibrio, e gettando le basi perché si sviluppi la malattia.**

Se viviamo per lunghi periodi in questa modalità altamente stressante caratterizzata da un'attività cerebrale caotica, il cuore ne risente (si manifestano aritmie o un innalzamento della pressione sanguigna), la digestione inizia a dare problemi (indigestione, reflusso e sintomi correlati) e il sistema immunitario si indebolisce (portando di conseguenza a raffreddori, allergie, cancro, artrite reumatoide e molto altro).

Tutte queste conseguenze derivano da uno squilibrio nel sistema nervoso che opera in modo incoerente, a causa dell'azione delle sostanze chimiche dello stress e alle onde cerebrali Beta ad alta frequenza che riconfermano come il mondo esterno rappresenti la sola e unica realtà.

## **UNO STATO PROLUNGATO DI ELEVATE ONDE BETA OSTACOLA LA FOCALIZZAZIONE SUL NOSTRO IO INTERIORE**

Lo stress di cui sto parlando è un prodotto della nostra dipendenza dalla Grande Triade.

*[Grande Triade: realtà esterna, corpo e tempo.*

*La realtà quantistica è multidimensionale ed esiste a prescindere dai sensi, in una dimensione dove tempo e materia scompaiono.*

*Dunque, per spostarsi e creare in quel dominio, dovrai:*

- dimenticare per un attimo di avere un corpo;*
- distogliere temporaneamente la tua attenzione dalle circostanze esterne, ossia da tutto quello che identifichi con la "tua vita"; il tuo compagno, i tuoi figli, ciò che possiedi e i tuoi problemi fanno parte della tua identità; attraverso questi ti identifichi col mondo esterno;*
- infine, dovrai mettere da parte il concetto di linearità del tempo; tutto questo significa che, nel momento in cui osservi intenzionalmente una potenziale esperienza futura, devi essere talmente presente che la mente non potrà più vacillare tra i ricordi del passato e le aspettative di un futuro "sempre uguale".*

*Non è paradossale che per influenzare la tua realtà (l'ambiente esterno), guarire il corpo o cambiare il corso degli eventi futuri (tempo), devi:* JD57

- liberare la tua consapevolezza fisica (nessun corpo)*
- completamente lasciar andare il mondo esterno (nessuna cosa),*
- perdere la concezione del tempo (nessun tempo).*

*Devi diventare, in poche parole, pura coscienza.*

*Agendo in questo modo, riuscirai ad avere il controllo sulla realtà esterna, sul corpo e sul tempo.*

*E poiché il mondo subatomico del campo è fatto di pura coscienza, non puoi entrarci se non acquisendo anche tu la sua stessa natura.*

*Non puoi varcare la soglia del campo quantistico restando "qualcuno" (con il corpo), ma devi entrarci come se fossi "nessuno" (privo di corpo).*

*La tua mente possiede la capacità innata di sfruttare questa possibilità. Quando sarai consapevole di possedere le capacità per fare tutto questo, metterai il mondo da parte ed entrerà in una nuova realtà senza tempo né spazio e sarai naturalmente ispirato a riprodurla nella tua vita.]* JD58

Il problema non è che siamo consapevoli e consci, ma che la nostra attenzione nello stato di onde elevate Beta è quasi esclusivamente concentrata

- sull'ambiente (persone, cose, posti)
- sulle parti e le funzioni del corpo ("Ho fame... Sono troppo debole... Sono grassa in confronto a lei...")
- sul tempo (Presto! Non c'è più tempo!).

**In onde elevate Beta, il mondo esteriore appare più reale di quello interiore.**

La nostra attenzione e consapevolezza conscia si concentra principalmente su tutto quello che compone l'ambiente esterno. Così ci identifichiamo più prontamente con quegli elementi materiali: criticiamo tutti quelli che conosciamo, giudichiamo l'aspetto del nostro corpo, siamo iperfocalizzati sui nostri problemi, ci aggrappiamo alle cose che possediamo per paura di perderle, ci teniamo occupati con i posti dove dobbiamo andare e ci preoccupiamo del tempo. JD226

Così ci resta ben poco potere per prestare attenzione ai cambiamenti che vogliamo fare davvero, per andare dentro di noi... osservare e monitorare i nostri pensieri, comportamenti ed emozioni. È difficile concentrarci sulla nostra realtà interiore se siamo eccessivamente fissati sul mondo esterno.

In generale, facciamo fatica a focalizzarci su qualcosa che non sia la Grande Triade, la nostra mente stenta a oltrepassare i confini del nostro ristretto focus e **ci lasciamo ossessionare dai problemi piuttosto che pensare alle loro soluzioni.**

***Perché lasciare andare l'esteriorità ed entrare dentro di sé richiede un così grande sforzo?***

Il cervello in elevate onde Beta non riesce facilmente a cambiare marcia e a passare al regno dell'immaginazione delle onde Alfa. Le frequenze delle nostre onde cerebrali ci tengono imprigionati in quegli elementi del mondo esterno come se fossero reali.

**Quando sei bloccato in uno stato di elevate onde Beta, è difficile che tu riesca a imparare:** pochissime informazioni nuove (cioè che non corrispondono alle emozioni che stai già vivendo) riescono a entrare nel sistema nervoso.

***La verità è che i problemi che ti dai tanto da fare ad analizzare non possono essere risolti all'interno delle emozioni in cui li stai analizzando.***

Perché no?

**Be', le tue elucubrazioni non fanno altro che generare frequenze Beta sempre più elevate: pensare in questa modalità porta il cervello ad avere una reazione sproporzionata; ragioni male e pensi senza lucidità.**

In vista delle emozioni che ti tengono in pugno, pensi al passato e cerchi di prevedere il momento successivo basandoti su di esso, ma così facendo il cervello non riesce a elaborare il presente.

Non c'è spazio perché l'ignoto si manifesti nel tuo mondo.

Ti senti separato dal campo quantistico e non riesci nemmeno ad accarezzare nuove possibilità per le circostanze in cui ti trovi. **Il tuo cervello non è in modalità creativa;** è fissato sulla sopravvivenza, preoccupato da possibili scenari apocalittici.

Ancora, **saranno ben poche le informazioni diverse da quelle previste in uno stato di emergenza a essere codificate nel tuo sistema.** Quando tutto sembra essere in crisi, il cervello fa della sopravvivenza la sua priorità, lasciando da parte l'apprendimento. JD227

**La risposta che cerchi sta al di fuori delle emozioni con cui stai lottando e dei pensieri su cui rimugini.** Essi infatti ti tengono ancorato al passato, ossia a ciò che è familiare e noto.

**Per risolvere i tuoi problemi devi partire proprio dal lasciarti indietro quelle sensazioni familiari e sostituire la tua attenzione rarefatta sulla Grande Triade con un modo di pensare più ordinato.** JD228

## LA CONSAPEVOLEZZA, E NON L'ANALISI, PERMETTE DI PENETRARE NELL'INCONSCIO

Ecco qui un modo per sapere se sei in uno stato di onde Beta: se analizzi costantemente (definisco questa modalità "essere nella mente analitica"), sei in Beta e non sei in grado di entrare nella mente subconscia.

JD230

L'espressione "**paralisi dell'analisi**" qui calza a pennello.

Be', è quello che ci succede quando viviamo la maggior parte della vita in onde Beta.

Adesso potresti pensare: "Ma hai detto che dobbiamo essere consapevoli. Dobbiamo prendere confidenza con i nostri pensieri, sentimenti, schemi di reazione e così via. Tutto questo non richiede una certa analisi?".

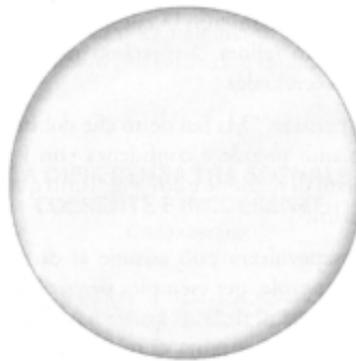
In verità la consapevolezza può esistere al di fuori dell'analisi.

La consapevolezza, come la intendo qui, consiste semplicemente nel notare (osservare) un pensiero o sentimento e andare avanti.

## COME FUNZIONA LA MEDITAZIONE

### LA MENTE NELLA PRIMA INFANZIA

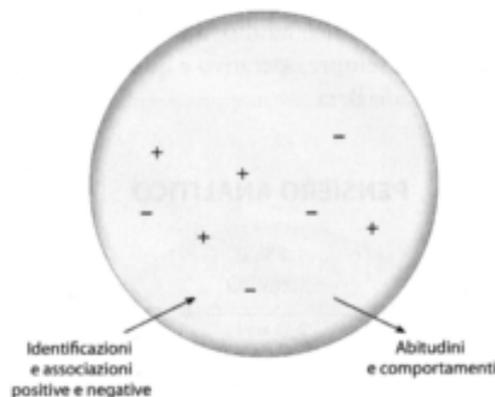
Il cerchio rappresenta la mente.



Quando nasciamo siamo completamente immersi nella mente subconscia.

JD231

### LA MENTE IN FASE DI SVILUPPO



Iniziamo a imparare per associazione attraverso le diverse interazioni tra mondo interiore ed esterno, attraverso i sensi.

## IL PENSIERO ANALITICO

Il pensiero analitico inizia a formarsi all'età di sei o sette anni.

Funge da barriera che separa il conscio dal subconscio (la linea che attraversa la parte superiore del cerchio) e, generalmente, termina il suo sviluppo tra i 7 e i 12 anni. JD233

Negli adulti, a questo pensiero critico è affidato il compito di ragionare, valutare, anticipare, predire e confrontare ciò che già si conosce con ciò che non si conosce ancora.

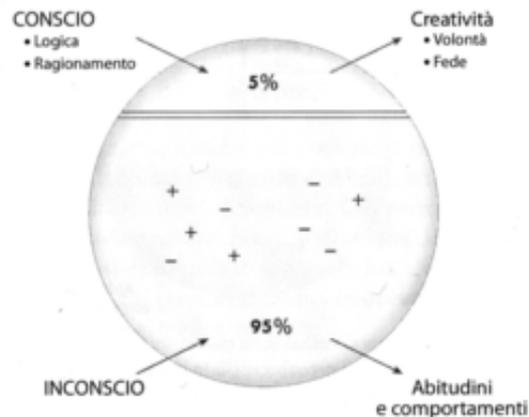
Il pensiero analitico è sempre operativo e quindi sintonizzato sulla frequenza delle onde Beta. JD234



*La linea che attraversa la parte superiore del cerchio rappresenta il pensiero analitico, che agisce da barriera per separare il conscio dal subconscio.*

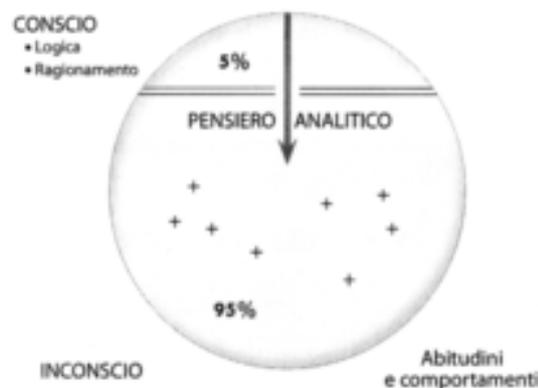
JD233

## IL CONSCIO E IL SUBCONSCIO



JD234

## LA MEDITAZIONE CONDUCE OLTRE IL PENSIERO ANALITICO E ALL'INTERNO DEL SUBCONSCIO



*La meditazione apre un varco tra la sfera del conscio e quella del subconscio.*

*Meditiamo per entrare nel sistema operativo del subconscio, che è la sede di tutti quei comportamenti e di quelle abitudini involontarie che sostituiamo in favore di modalità più produttive che sostengano la nostra esistenza.*

JD235

## LA MEDITAZIONE CI PORTA DALLA FREQUENZA DELLE ONDE BETA A QUELLA DELLE ONDE ALFA E THETA

Meditando aprirai uno spiraglio per un reale cambiamento personale.

Le sensazioni fisiche vengono trascese e non sei più alla mercé della realtà circostante; perdi letteralmente la cognizione del tempo. Ti dimentichi di te stesso in quanto identità. JD236

Il pensiero analitico andrà in remissione e l'attività elettrica della neocorteccia rallenterà.

Il lobo frontale si attiva automaticamente riducendo le scariche sinaptiche nel resto della neocorteccia.

In questo modo, il volume nei circuiti cerebrali, atti a elaborare i concetti di spazio e tempo, diminuisce. Ciò permette alle onde cerebrali di rallentare naturalmente in direzione delle onde Alfa. Ed è così che passi dallo stato di sopravvivenza a quello creativo; quando ciò avviene il cervello si calibra nuovamente su una frequenza d'onde più coerente e ordinata.

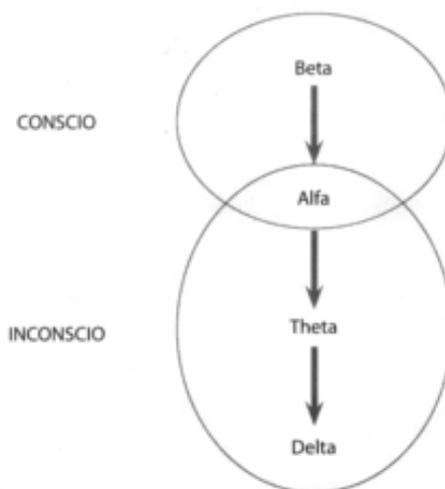
**Uno degli ultimi passaggi del processo meditativo, se continui a praticarlo, è muoversi sulla frequenza delle onde Theta, quando il corpo è addormentato ma la mente è vigile. Da questo momento entri in una dimensione magica, nella quale puoi raggiungere un livello più profondo del subconscio, divenendo subito in grado di trasformare le associazioni negative in positive.**

Nella dimensione delle onde Theta, il corpo non assume più alcun controllo e sei libero di sognare, di programmare il subconscio e di creare a partire da una condizione di totale libertà.

Una volta che il corpo non domina più la mente, il servo non si comporta più da padrone e tu sei libero di agire in una dimensione di effettivo potere.

Torni a essere nuovamente bambino ed entri nel regno dei cieli. JD237

### FUNZIONE DELLE ONDE CEREBRALI



Si noti come lo stato Alfa faccia da ponte tra il conscio e il subconscio. Più la frequenza di onde è bassa e lenta, più facile è entrare nella dimensione del subconscio; più la frequenza è alta e veloce, maggiore è la presenza di uno stato di coscienza. JD239

### I MOMENTI MIGLIORI PER MEDITARE: MATTINO E SERA, QUANDO LE PORTE DEL SUBCONSCIO SI APRONO

Come conseguenza dei normali cambiamenti quotidiani nella chimica cerebrale (alternativamente, il cervello produce serotonina, neurotrasmettitore che al mattino rende svegli e vigili, e melatonina, un altro neurotrasmettitore che agisce di sera e aiuta a rilassarsi e a addormentarsi) ci sono due momenti in cui la porta del subconscio si apre: quando ti corichi alla sera e quando ti svegli al mattino. I momenti migliori per meditare, quindi, sono al mattino o alla sera, perché potrai più facilmente scivolare in una frequenza Alfa o Theta. JP238

## ASSUMERE IL CONTROLLO DEL PROCESSO DI MEDITAZIONE

Le pratiche di contemplazione interiore insegnano alla tua mente, al tuo corpo e al tuo cervello a:

- **concentrarsi sul presente invece che stressarsi in anticipo per eventi o assilli futuri**
- **liberare la mente e il corpo dall'ancora del passato**
- **affrancarsi dalle emozioni che tengono agganciati al solito tipo di vita.**

La fisiologia passerà dalla modalità di protezione ed emergenza (lotta/paura/fuga) a quella di protezione interiore per progetti di costruzione a lungo termine (crescita e compensazione). Quando il corpo si rilassa, la frequenza delle onde cerebrali si muove naturalmente verso le onde Alfa.

**La meditazione riesce a sintonizzare la tua mente su una frequenza di onde coerente e ordinata.**

**Ora inizi a sentirti connesso, sano e bilanciato e sperimenti forti sensazioni di fiducia, gioia e ispirazione.**

*JD240*

## PROMUOVERE LA COERENZA

**Se il termine mente indica il cervello in azione,  
o l'attività del cervello quando elabora differenti flussi di coscienza,  
allora la meditazione produce naturalmente stati mentali più sincronizzati e coerenti.**

D'altro canto, se il cervello è sotto stress, la sua attività elettrica sarà simile a un'orchestra di strumenti musicali che suonano in modo scoordinato. La mente, al pari dell'orchestra, non avrà né ritmo, né equilibrio e risulterà stonata.

Questo è il momento in cui il cervello è più sincronizzato,  
e si sposta agevolmente dalla frequenza Beta ad Alfa e infine a Theta.

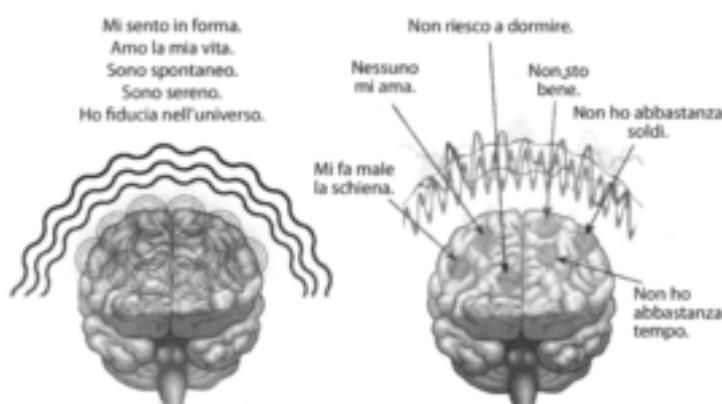
Circuiti più specifici iniziano a comunicare in modo ordinato e a elaborare uno stato mentale più coerente.

La coscienza passa da un modo di pensare di sopravvivenza, fisso, limitato, ossessivo a un modo più aperto, rilassato, olistico, presente, ordinato, semplice e creativo.

Questo è il naturale modo d'essere che dovremmo adottare.

*JD241*

## DIFFERENZA TRA ONDE CEREBRALI COERENTI E INCOERENTI



**Un segnale ordinato, sincronizzato, che giunge al corpo da parte del cervello, porta in uno stato di omeostasi tutti i diversi sistemi: l'apparato cardiovascolare, quello digestivo, quello immunitario e tutti gli altri tendono alla coerenza.**

**Nel momento in cui il sistema nervoso si ricalibra, tutta l'energia consumata per la sopravvivenza viene utilizzata per creare. Il corpo inizia il suo processo di guarigione.**

*JD242*





## BIBLIOGRAFIA

- RB-A – Bartlett, Richard - Matrix energetics, Macro edizioni, 2011
- RB-B – Bartlett, Richard - La fisica dei miracoli, Macro edizioni, 2010
- Eckhart Tolle - Il potere di Adesso, My Life Edizioni, 2013
- Eckhart Tolle - Parole della Quiete, My Life Edizioni, 2005
- Ervin Laszlo - Cosmos, Macro edizioni, 2009
- Fabio Marchesi - Exotropia, Tecniche Nuove Edizioni, 2006
- Fabio Marchesi - La fisica dell'anima, Tecniche Nuove Edizioni, 2000
- Fritjof Capra - La rete della vita, BUR, 2001
- Fritjof Capra - Il Tao della fisica, Adelphi, 1982
- GP – Guido Parente - Massaggio Armonico-Vibrazionale con le Campane Tibetane, Aldenia Edizioni, 2015
- JD – Joe Dispensa - Cambia l'abitudine di essere te stesso, My Life Edizioni, 2015
- LM – Libuse Musilova - Campane tibetane, Edizioni Alvorada, 2013
- Larry Rosenberg - Respiro per respiro, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1999
- LP – Luca Pigaiani - Bagno armonico, Fontana editore, 2014
- MDR – Marzia Da Rold - Le campane tibetane, Editoriale Programma, 2015
- Massimo Teodorani - Sincronicità, Macro Edizioni, 2006
- MP – Mauro Pedone - Massaggio Sonoro con le Campane Tibetane, Edizioni Mediterranee, 2013
- MS – Mirko Sollima - Suonoterapia e Massaggio Sonoro Bioarmonico, BioGuida Edizioni, 2014
- Oliviero Francesco - Benattia, Nuova Ipsa Editore, 2003
- Ramtha - Riflessioni di un maestro sulla storia dell'umanità, Macro Edizioni, 2002
- Ramtha - Dalla rivoluzione sessuale alla rivoluzione di dio, Macro Edizioni, 2003
- Scienza e conoscenza - Rivista, Macro Edizioni
- SS – Suren Shrestha - Guarire con le campane tibetane, Edizioni il punto di incontro, 2009
- William Arntz & Betsy Chasse & Vicente Mark - What The Bleep Do We Know?, Macro Edizioni, 2006

## AUTORI CITATI NEL TESTO

Aivanov Omraam Mikhael

Andrea Pangos - Realtà e Amore

Alfred Tomatis - L'orecchio e la voce

Anthony De Mello - Shock di un minuto

Blaise Pascal

Carlo Maria Martini

Carlos Castaneda - La ruota del tempo

Dalai Lama

David Bohm

Deepak Chopra - La via della prosperità, 1997

Domenico Douady - La tradizione

Eckhart Tolle - Il potere di Adesso

Eckhart Tolle - Parole della Quietude

Ermete Trismegisto

Frances Vaughan, & Roger Walsh - Accetta questo dono (Citazioni da Un corso in miracoli)

Giacomo Alberione

Giorgio Nardone - Psicosoluzioni

Giuliana Conforto - Il gioco cosmico dell'uomo LUH

Giulio Achilli - dal film documentario "Lo Sfidante" - <http://losfidante.marenectaris.net>Hermann Hesse

Inayat Khan

John Wheeler

Jonathan Goldman

Lama Tibetano, dal Tibetan Journey

Maharishi Mahes Yogi - La scienza dell'essere e l'arte di vivere

Mc 12, 31

Masaru Emoto

Massimo Teodorani - Sincronicità

Maurizio Disoteco - Il suono della vita

Mohandas Karamchand Gandhi - Young India

Neale Donald Walsch - Conversazioni con Dio, Vol.3

Osho - Tantra

Osho - Meditazione: La prima e ultima libertà

Rainer Maria Rilke

Richard Bartlett

Shri Aurobindo

Thich Nhat Hanh - Il sole, il mio cuore

Valentino Bompiani

