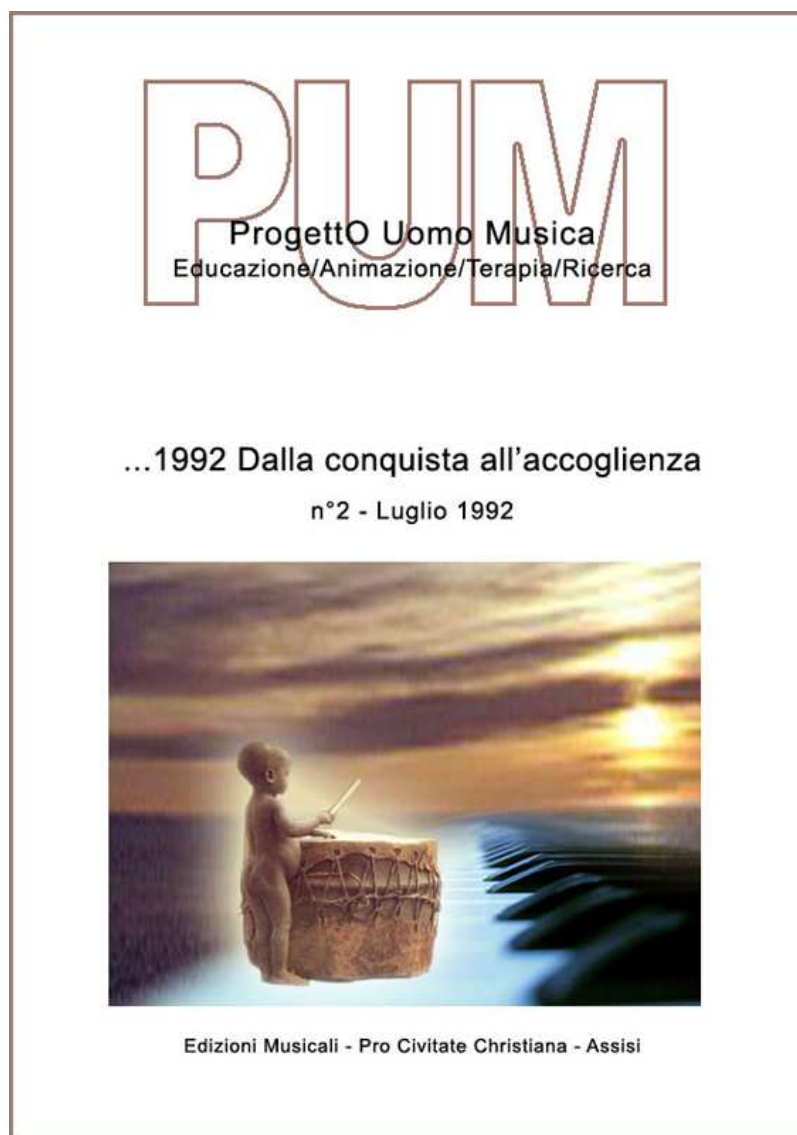


TECNICHE NADA YOGA NELLA PRATICA MUSICOTERAPEUTICA

di Riccardo Misto
(dalla tesi di diploma al Corso Quadriennale di Musicoterapia di Assisi)



Il Nada Yoga è una forma particolare di yoga che si basa sull'uso del suono, della musica e della concentrazione al fine di raggiungere l'armonizzazione fra il corpo e la mente e l'eliminazione dei cosiddetti blocchi energetici emotivi che, in base alla teoria psicosomatica, sono alla radice della maggior parte delle patologie. Nada, in sanscrito, significa suono: i fondamenti teorici di questa disciplina si trovano in antichissimi trattati Indù, (*Gandharva Veda, Naradyia Shiksha* ecc.), in cui è stata formulata una teoria generale del suono (e della musica) su basi matematiche, fisiche e metafisiche. La mia conoscenza in merito è avvenuta sulla scorta degli studi intrapresi con il musicista e musicoterapeuta indiano Vemu Mukunda. L'elemento portante di tutta la concezione musicoterapeutica del Nada Yoga consiste nell'attribuzione di un valore emotivo specifico e individuabile alle note musicali, in modo tale da utilizzare le numerose scale musicali (il sistema del Sud India, Carnatico, ne prevede 72 principali) come mezzo per portare a livello conscio le varie

emozioni (ansia, paura, tristezza ecc.) e attuare quindi una conversione delle energie emotive, una sorta di pulizia catartica.

Il suono viene così ad essere utilizzato dal punto di vista psicologico (evocatore di stati emotivi); a questa azione mentale si aggiunge poi quella più strettamente fisica, in quanto le vibrazioni sonore usate hanno anche la proprietà di raggiungere particolari punti del corpo, attuando una sorta di massaggio. La concentrazione (coscienza del corpo) poi, favorisce l'afflusso di sangue e di Prana (su questo specifico punto si rimanda alle concezioni fondamentali dello yoga). Tutte le tecniche del Nada Yoga trovano un aggancio preciso con le teorie musicali del sistema monodico-modale usato da tre quinti delle popolazioni mondiali: non è possibile in questa sede dilungarsi su questo tema; basti tener presente che il risvolto pratico più immediato consiste nella possibilità di eliminare la parte armonica (accordi) e prendere in considerazione solo quella melodica (serie di suoni non sovrapposti, in pratica delle scale): in questo modo non solo è possibile attribuire a ciascuna delle dodici note comprese in un'ottava un preciso e invariabile senso emotivo, ma si semplifica enormemente la parte attiva del paziente, dal momento che dovrà cantare le scale che sono idonee a liberare i suoi blocchi emotivi. L'ultimo elemento teorico indispensabile per capire il modo di funzionamento della metodologia Nada Yoga è quello della tonica personale, una frequenza-base (espressa in hertz) diversa per ogni persona, corrispondente allo stato di calma fisica e mentale.

Assistiamo a un preciso parallelismo con la teoria musicale modale: la possibilità di dare un senso preciso alle varie note è data dal fatto che queste sono sempre riferite ad un suono base, detto tonica o bordone, che rimane invariato. Ogni persona è caratterizzata da una particolare nota tonica e quindi intonerà le varie scale sulla propria nota tonica: in questo modo sarà maggiore e più preciso l'effetto sia psichico che fisico del suono. Fatta questa doverosa, se pur parziale, premessa teorica, è venuto il momento di illustrare un caso pratico di applicazione delle metodiche Nada-Yoga. Il soggetto interessato a questo intervento musicoterapeutico è una donna di 39 anni che lamentava uno dei problemi più comuni nella popolazione media: l'ansia. Tale fattore, di carattere psicologico, si ripercuote nel fisico (effetto psicosomatico) soprattutto a livello degli organi dell'apparato digerente, sotto forma di gastriti e ulcere. La paziente, infatti, accusava problemi di iperacidità e costipazione intestinale, associati a disturbi del sonno e conseguente stato di affaticamento fisico-mentale e depressione. Il primo passo è consistito nel *rilevamento della tonica personale*: per determinare quale frequenza (e quindi nota) caratterizza una persona occorrono all'incirca tre quarti d'ora. I dati, ricavati con l'ausilio di apparecchi frequenzimetri seguendo una particolare procedura, sono stati personalmente elaborati tramite computer (Atari, programma Cubase II) onde avere una maggiore sicurezza. La nota del soggetto in questione è risultata un Fa#(185 HZ) leggermente crescente: questo è un elemento importante in quanto è necessario che ciascuno sia correttamente centrato sulla giusta frequenza corrispondente a una delle dodici note del sistema temperato, perché culturalmente (in occidente) siamo tutti condizionati da una produzione musicale (radio, TV, dischi ecc.) che è vincolata a frequenze fisse predeterminate sulla base internazionale del LA = 440 Hz. Questo dal momento che la tonica personale si forma evolvendosi dalla nascita attraverso un'influenza familiare (la voce della madre e dei parenti stretti), sociale (la voce dei professori o di persone influenti) e anche culturale (la musica ascoltata).

Una volta determinata la nota tonica (a cui corrispondono a livello statistico determinati caratteri della personalità), il soggetto è stato addestrato al corretto canto del *mantra OM*. Senza approfondire il concetto di mantra, limitiamoci a intenderlo come una particolare vibrazione sonora che ha la proprietà di toccare determinati punti fisici, e soprattutto mentali psichici, in grado di produrre rilevanti cambiamenti dei parametri psicologici e fisici: questo in quanto, come suono puro ed emotivo, agisce ad un livello sub-conscio, andando direttamente alla cosiddetta mente incondizionata, e quindi scavalcando tutti i processi logici razionali.

Il mantra OM consiste in tre suoni: A, U e M, che hanno una localizzazione fisica in tre punti del corpo umano, rispettivamente l'ombelico (considerato il centro di tutto il sistema nervoso), il cuore

(il centro del sentimento e della gioia), il cosiddetto occhio spirituale, situato in mezzo alla fronte, centro mentale per eccellenza (e in corrispondenza della ghiandola pineale o epifisi). Il suono A è fatto cantare sulla nota tonica del soggetto: all'ombelico corrisponde la frequenza della calma fisica e mentale, e infatti un leggero massaggio circolare in senso orario porta immediatamente la tranquillità in un neonato. La vibrazione prodotta dal suono A intonato sulla tonica va direttamente in quel punto e, accompagnata da una particolare tecnica ritmico-respiratoria e dalla concentrazione mentale, provoca uno stato di serenità e di rilassamento profondo. Questo è un effetto molto utile soprattutto con pazienti agitati, sia fisicamente che mentalmente. La procedura prevede la ripetizione continua di tale canto per una decina di volte. Il ritmo su cui avviene la respirazione (che prevede fasi di inalazione/trattenimento/canto/trattenimento) è determinato in base ad un particolare calcolo che tiene conto delle pulsazioni cardiache: con l'uso di un normale metronomo il paziente può regolarsi senza intellettualizzare col conteggio mentale, operazione che porterebbe immediatamente via la concentrazione all'ombelico vanificando l'intento principale, che consiste nel totale rilassamento psico-fisico. Successivamente è stato fatto cantare un altro suono, la U, con concentrazione mentale al cuore: in questo caso si è seguito uno schema di respirazione leggermente modificato. Questo suono, inoltre, è stato fatto intonare sulla quinta della tonica (nel nostro caso in DO#): si tratta di un intervallo che nella concezione monodica-modale corrisponde al sentimento della gioia e dell'apertura al mondo esterno. Chiunque, ascoltando questo intervallo, percepisce subito una sensazione positiva e piacevole.

Infine siamo passati al suono M, localizzato all'occhio spirituale: la partenza del suono una A breve che si trasforma subito in M. La vibrazione così ottenuta si concentra nella zona cerebrale, apportando modifiche nella circolazione sanguigna. Dal momento che questo suono può portare, le prime volte, alcuni inconvenienti quali il mal di testa, lo si è usato solo per cinque volte. L'ultima fase del canto dell'OM prevede l'esecuzione in glissato dei tre suoni: partendo con la A sulla tonica si prosegue cercando di toccare tutte le frequenze comprese nell'ottava, passando per la U e finendo con la M sulla tonica alta. Ne risulta un suono che ricorda quello di una sirena. In tal modo si attua una conversione delle frequenze emotive che via via portano a galla di versi stati emotivi, pulendo i blocchi di energia che tutti più o meno abbiamo, dovuti all'accumulo di esperienze emozionali negative.

Nell'esecuzione di quest'ultima fase il soggetto ha mostrato chiaramente di saltare alcune note: questo dato, già evidente all'ascolto, è stato confermato dall'analisi dello spettro sonoro del canto, elaborato al computer in un secondo tempo. Quando è presente un grosso blocco emotivo, automaticamente avviene che il soggetto non riesca a cantare in modo pulito quelle frequenze che corrispondono all'emozione interessata. E' quasi un meccanismo inconscio di fuga, per cui quella o quelle note non vengono toccate, è come se la voce ci inciampasse sopra, scavalcandole. Nel caso in questione sono risultati evidenti dei bruschi salti nel glissato subito dopo la frequenza tonica (SOL/SOL#) e intorno alla quinta (DO#/RE): in termini di corrispondenza fra note ed emozioni, la nota immediatamente successiva alla tonica corrisponde alla sensazione di ansia, paura e disagio, ed è fisicamente localizzabile sopra l'ombelico (v. problemi organi digestione); la quinta, la dominante come dicevamo, la nota della gioia e dell'apertura al mondo, elementi altamente compromessi in uno stato di depressione quale quello presentato dalla paziente.

Dal momento che l'ansia e la paura erano gli stati emotivi che, anche a parere del soggetto, potevano giocare un ruolo importante e determinante nel quadro patologico generale, ho proceduto in maniera più selettiva e mirata a portare a livello conscio tale emozione, in modo da rimuovere il blocco di energia che evidentemente si era creato, e quindi trasformarla in qualcosa di diverso e positivo. Per fare ciò ho utilizzato una delle 72 scale previste dal *Melakharta Ragas*, e precisamente la n. 1, denominata *Kanakanghi*. Questa scala, che la paziente ha cantato sotto la mia guida, è formata da sette note. Ogni nota ha, in base al sistema monodico-modale, un preciso significato, provocando delle reazioni emotive prevedibili e uguali per tutti: tale effetto ancora più forte se

viene cantata sulla propria tonica, il che vuol dire partendo con la tonica e rispettando i relativi intervalli fissati dalla scala. La scala in questione, prendendo come tonica Do per comodità, è così formata:

DO DO# RE FA SOL SOL# LA DO

Rispettando i debiti intervalli può naturalmente essere eseguita in qualsiasi tonalità. Nel caso in questione, dal momento che la tonica era in FA# è risultata questa Scala:

FA# SOL SOL# SI DO# RE RE# FA#

E dal momento che, nella pratica del NadaYoga, si usano i fonemi corrispondenti alle lettere sanscrite (non tanto per rispetto alla cultura musicale orientale ma perché ogni singolo suono ha una particolare proprietà di indirizzare l'energia vibratoria in un dato modo), la scala viene cantata con questi suoni:

SA RI GA MA PA DHA NI SA

Lo spazio a disposizione non mi consente di fare l'analisi dettagliata dei movimenti energetico-emotivi che le note di questa scala procurano: mi limiterò a mettere in evidenza che le sequenze DO DO# RE e SOL SOL# LA portano a galla una chiara sensazione di ansia che si risolve positivamente con la conclusione sulla nota tonica. In questo modo si attua quella conversione dell'energia emotiva negativa in positività che è uno dei capisaldi del sistema musicoterapeutico del Nada-Yoga.

Cantando questa scala, la paziente ha apertamente manifestato questo movimento emotivo, arrivando a piangere, segno che le note cantate avevano prodotto l'effetto catartico desiderato. Subito (*Shudda Saveri*) che ha la proprietà di mettere in risalto solo emozioni positive. Dopo, onde non lasciare tracce di sensazioni ansiose, ho fatto cantare una scala pentatonica. Nella tonalità di Do questa scala è così strutturata:

DO RE FA SOL LA DO

Trasportata nella tonica della paziente:

FA# SOL# SI DO# RE# FA#

Naturalmente è stata fatta cantare con questi suoni:

SA RI MA PA DHA SA

Si noti come questa scala pentatonica in pratica ometta alcune note, rispetto la *Kanakanghi*, e precisamente quelle che costituiscono un intervallo di ansia e paura. Per quel che riguarda l'aspetto relativo alla depressione ho usato un'altra scala, denominata *Shuhapantuvarali*:

DO DO# RE# FA# SOL SOL# LA# DO

FA# SOL LA DO DO# RE MI FA#

SA RI GA MA PA DHA NI SA

Anche in questo caso ho fatto seguire una scala pentatonica derivata per eliminare totalmente i residui emotivi lasciati dalla precedente.

Si tratta della scala *Madvamavathi*:

DO RE FA SOL LA# DO
FA# SOL# SI DO# MI FA#
SA RI MA PA NI SA

Onde permettere al soggetto di eseguire autonomamente questi esercizi ho preparato una musicassetta su cui ho registrato i suoni corrispondenti alle frequenze dell'OM (tonica, quinta, tonica ottava) e le scale nella tonica personale.

Accanto a queste tecniche strettamente musicali, il Nada Yoga ne contempla altre che, pur non utilizzando il suono nella forma manifesta, prevedono l'uso della concentrazione mentale (forza-pensiero) allo scopo di attuare un'autoterapia a livello di organi interni, sfruttando l'energia positiva trasformata e raccolta con le tecniche precedenti: in base al principio che il pensiero è una forma di vibrazione, si può paragonarlo ad un particolare tipo di suono (lo stesso parallelo si può fare con gli ultrasuoni, usati nella medicina tradizionale).

Tornando al caso, dopo un paio di sedute la paziente è stata messa in grado di eseguire da sola le tecniche necessarie, e nel giro di un mese circa ha riscontrato un deciso miglioramento dello stato di salute psico-fisica generale. Il soggetto è stato incoraggiato a proseguire la pratica anche dopo la scomparsa dei sintomi, almeno per un paio di mesi, in modo da rendere effettivo e stabile il processo di guarigione.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Non esistono, in lingua italiana, testi riguardo il Nada-Yoga e la musicoterapia con la musica indiana. Alcuni accenni sono rintracciabili in:

D.LEVY, Eufonia, Cassiopeia, Venezia, 1986
R.M. SCHAFFER, Il paesaggio sonoro, Unicopli, Milano, 1985
J. BLOFELD, I mantra, Ed. Mediterranee, Roma, 1986

Per quel che riguarda gli aspetti strettamente musicali:

R.PERINU, La musica indiana, Zanibon, Padova, 1982
P. RIGHINI, Le scale musicali, Zanibon, Padova

Sull'uso terapeutico della musica indiana, in lingua inglese:

H. INAYAT KHAN, The Sufi message: Mysticism of music, Sound and Word Barrie Books Ltd. 1960
A. DANIELOU, Introduction to the study of musical scales, Oriental Books reprint Co., New Delhi, 1979
S.CHANDRA DEY, The Quest for music divine, Ashish Publishing house, New Delhi, 1990
R.K. SHRINGY -P. L. SHARMA, Sangitaratnakara of Sarngadeva, Vol. I-II, Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1991
HIREN BOSE, Philosophy in Indian music, Rupa & Co., Calcutta, 1988
P. KUMAR S ENGUPTA, Foundations of Indian Musicology, Abhinav Publ., New Delhi, 1991
P. M. HAMEL, Through Music to the self, Element Book, Dorset, 1986