

RESPIRO, RITMO, EMOZIONI

(Dott.ssa Isabella Ottavi)

4th United Europe Summer Gestalt Program, Belgirate, Italia, luglio 1995

Il corpo umano non è un solido, ma un insieme di campi di forza, non dissimile dai pensieri e dai sentimenti. All'interno del corpo fisico ci sono fluidi diversi e vari apparati, che sono costituiti di atomi, i quali unendosi formano le molecole, le quali, a loro volta, formano le diverse cellule dei muscoli, delle ossa, delle ghiandole, ecc. Da filmati che mostrano le cellule molto ingrandite, risulta che esse, al loro interno, sono in movimento continuo, pur mantenendo inalterata la forma, e affermando il principio che dove c'è movimento c'è frizione e dove c'è frizione c'è suono, ogni cellula avrà un suono. Inoltre, ogni organo risuonerà in maniera diversa, poiché le rispettive cellule componenti hanno forma diversa e quindi producono armonici diversi, il suono quindi crea le strutture del corpo.

Da altri studi effettuati sul movimento delle cellule è risultato che la loro struttura interna si modificava al variare della frequenza dei suoni a cui erano esposte, pur mantenendo inalterata la forma esterna. Queste scoperte dimostrano che il corpo umano è una rete energetica pulsante che cambia e si interrompe appena l'energia sottostante o proveniente dall'esterno si altera o si ritrae, è un sistema risonante in evoluzione. Non tutti i suoni raggiungono la soglia di udibilità, ma quando sono consciamente percepiti, il processo fisiologico dell'udire diventa psicologico. L'ascolto è quindi una prerogativa più della mente che del cervello. Appena si percepisce un suono e si decide di prestargli attenzione, si avvia un processo psicologico squisitamente personale.

Quando percepiamo un suono, lo sottoponiamo immediatamente all'esame della memoria: che tipo di suono è?, lo conosco già?, dove l'ho già incontrato?, in quali circostanze? e la memoria rievoca anche le emozioni a quel suono collegate.

Il secondo aspetto del processo di ascolto coinvolge le dimensioni fisica, emotiva, cognitiva e spirituale, si analizzano gli effetti sul corpo (respirazione, muscolatura, battito cardiaco), le emozioni evocate, l'interesse e aspetti più specifici legati al livello culturale di ciascuno, il rapporto con la totalità universale che supera la coscienza individuale.

L'ultima valutazione si manifesta in reazioni esteriori: abbandonare l'ambiente in cui si produce il suono o continuare ad ascoltarlo.

La musica è frutto di un processo biologico, affettivo, cognitivo e spirituale e la reazione individuale avviene a tutti questi livelli.

Le teorie sull'origine delle onde cerebrali spiegano che esse sono dovute ad un'oscillazione ritmica e continua delle polarità elettromagnetiche dei due emisferi del cervello. Qualsiasi cambiamento, anche minimo, nello stato fisico o mentale, produce in tali onde variazioni di frequenza significative, questo fa supporre che ci sia un sistema di retroazione fra cervello, corpo e mente. E' un sistema integrato in cui mente e corpo sono inseparabili: quando il corpo si rilassa la frequenza delle onde cerebrali diminuisce, quando questa diminuisce, il corpo si rilassa. Il processo spontaneo può essere riprodotto in modo consapevole, poiché la mente che la facoltà di governare sia le variazioni di frequenza, sia il rilassamento del corpo attraverso le tecniche di respirazione.

Per ascoltare è necessario quindi creare il vuoto interiore, essere totalmente rilassati e recettivi. Le parole chiave per prepararsi ad un ascolto consapevole sono: respirazione, tranquillità mentale, consapevolezza e atteggiamento non critico nei confronti del suono

Ogni suono, inteso come manifestazione di energia ha un suo ciclo vitale: il concepimento (preparazione), la nascita (attacco), la crescita (il tempo che impiega a raggiungere la massima intensità), la vecchiaia (la diminuzione dell'intensità), la morte (il momento in cui cessa) e la vita postuma (la memoria del suono).

Sviluppare l'ascolto consapevole è un'attitudine molto importante anche in psicoterapia oltre che in musica, l'ascolto "empatico" prevede infatti di calarsi nei panni dell'altro, stare in contatto non solo con le parole ed i loro significati, ma con la risonanza emotiva che queste generano in noi come terapeuti.

Per fare ciò è importante essere vuoti, spogliarsi delle proprie emozioni, dei propri pensieri, che non vuol dire essere “neutrali”, bensì creare uno spazio interno in cui le problematiche del paziente possono essere accolte e ottenere una risposta “intuitiva” e non “proiettiva”.

Applicazione terapeutica del suono

L'applicazione terapeutica delle frequenze sonore è fondata su due principi:

- 1) Il suono è energia vibratoria che interagisce con le strutture del corpo attraverso la risonanza
- 2) la malattia si verifica quando questa frequenza naturale viene alterata da frequenze che gli sono estranee. Un mutamento di frequenza causa un mutamento di energia e un mutamento di energia causa un mutamento di frequenza perché sono entrambe in relazione.

Il suono, in ambito terapeutico può essere utilizzato in due modi:

- a) può provenire da una fonte esterna alla persona (strumento musicale, voce, audiocassette). In questo caso è necessario l'intervento di uno specialista musicoterapeuta o psicoterapeuta;
- b) può provenire dall'interno della persona e la fonte sonora è la propria voce. E' una forma di auto-terapia a scopo preventivo o di supporto ad un intervento psicoterapeutico ed è' su questo secondo aspetto che impronteremo il lavoro di oggi.

Tutte le parti del corpo, compresi gli organi interni, concorrono al buon funzionamento dell'individuo.

La voce ed il suono svolgono un' azione di feedback vibratorio, in quanto possono stimolare parti del corpo, cervello, organi interni e ghiandole come un vero e proprio massaggio, aiutando l'individuo a ripristinare la naturale flessibilità fisica e mentale, ma la voce, con le sue modulazioni, esprime emozioni, stati d'animo e le tensioni corporee ne impediscono il libero fluire, riducendo il livello energetico della persona.

E' importante che il suono, come strumento terapeutico, non susciti emozioni (mantra o musica analoga) ma favorisca il rilassamento, affinché il soggetto possa raggiungere il vuoto mentale ed emozionale all'interno del quale potrà riscoprire le sue emozioni.

RESPIRO, RITMO, EMOZIONI

(Stage condotto dalla Dott.ssa Isabella Ottavi)

4th United Europe Summer Gestalt Program, Belgirate, Italia, luglio 1995

Assumete una posizione comoda, respirate consapevolmente, lungo, lento e profondo, sentite l'aria che entra e che esce, state in contatto con il vostro corpo.

Come sentite il corpo? E' rilassato oppure ci sono dei punti di tensione? Individuate le tensioni e provate a rilassarle consapevolmente per mezzo del respiro, dirigete tutta l'energia del respiro in quei punti e fate in modo che diventino sempre più rilassati.

Uscite dal rilassamento.

Ora disponetevi in due cerchi concentrici, coloro che siedono all'interno dovranno rivolgere le spalle al centro del cerchio, assumete una posizione comoda, chiudete gli occhi, prendetevi per mano, concentrate al 3° occhio (punto centrale tra le sopracciglia), cominciate a fare qualche respiro profondo, poi ispirate e con un'unica espirazione cominciate a cantare il suono “OM”, tutti insieme. Ascoltate la vostra voce e il vostro corpo mentre cantate il suono “OM”, fate in modo che il suono pervada l'intero corpo.

Rilassate.

Provate ora a cantare il suono “OM” individualmente, senza seguire un ordine, comincia chi vuole e gli altri seguono rispettando il proprio ritmo ed il proprio respiro.

Poi, provate a sintonizzarvi nuovamente su una stessa frequenza, spontaneamente e senza comunicarvi i passaggi dell'esperienza, fino a concludere con un unico suono.

Feed-back conclusivo sull'esperienza: come avete sentito la voce?, e il corpo?, in quali parti od organi del vostro corpo sentivate maggiormente la risonanza?, è cambiato qualcosa?, se si cosa?