

Suono puro

“Se vogliamo credere agli antichi basta ascoltare l’universo perché questo si sveli”. (Alfred Tomatis- *Ascoltare l’universo.*)

Che l’universo sia nato come una parola divina o come l’esplosione primordiale del Big-Bang, preceduti sia l’una che l’altro dal silenzio più assoluto, ce lo dicono l’intuizione dei poeti, le ‘scritture’ delle religioni, ma anche le ultime ricerche della fisica. Il divenire del creato è un fenomeno acustico di dimensioni superiori ad ogni immaginazione. Basti pensare che dal Big-Bang al primo “suono”, debole come il vagito di un neonato, sono passati ben 380 mila anni di silenzio.

La nostra storia personale in qualche modo ripercorre questi sentieri.

L’esperienza che ci avvicinerà di più alla realtà in cui viviamo e ci farà comprendere meglio il divenire dell’universo e il nostro sarà quella di ripercorrere ***la storia della nostra personale educazione all’ascolto.***

Essa ha origine nei primissimi mesi della nostra vita, all’interno di quel paradiso terrestre che era per noi lo spazio intra-uterino. Ancor prima della formazione completa dell’orecchio la nostra pelle vibrava al passaggio dei suoni del corpo di nostra madre (come il battito cardiaco, il soffio della respirazione e i borborigmi dello stomaco e dell’intestino).o dei suoni passati attraverso il corpo di nostra madre e provenienti dall’esterno (come la voce dei familiari, la musica ascoltata o i rumori ambientali provenienti dalle fonti più disparate). Tutto veniva memorizzato e rielaborato in vista di un dialogo da apprendere, per prima cosa con noi stessi e poi, una volta cresciuti, con gli altri.

Con il tempo abbiamo imparato ad ascoltare, fin da bambini, altri suoni ed altre melodie.

➤ L’universo come suono

Il giorno cantava per noi con il vibrare del sole, l’alitare delle brezze, con il suono dei lavori e dei lavoratori. Il vociare dei giochi infantili ci faceva vibrare di gioia. Gli uccelli e gli altri animali ci sorpredevano e ci spaventavano.

La notte ci preparava ad altri ascolti con i suoi silenzi ed i suoi misteriosi respiri rivelandoci il tintinnio delle stelle ed il variare profondo e lento della luna, velata e svelata. Alla luna si rivolgevano la terra e gli animali prima del sonno profondo, ad essa cantavano i veglianti di ogni genere in attesa di una risposta che tacitasse le ansie di un tempo senza risposte. E noi eravamo lì ad ascoltare, spinti dal desiderio di capire di che cosa eravamo fatti e perché questi suoni ci facevano vibrare e vivere.

Cantavano per noi tutte le creature: dal bosco al mare, dai monti ai deserti, dalla pioggia alle nevi. Ogni fiore, ogni granello di sabbia, ogni goccia di rugiada ci parlava con la sua lingua.

Nei pomeriggi d’estate persino la calda polvere delle strade senza asfalto cantava un inno ai nostri piedi scalzi; e nel corpo si sviluppava la voglia di una vita piena e primitiva.

Il gorgoglio del torrente e lo scrosciare della pioggia in autunno ci facevano vibrare nel ricordo velato della vita prenatale e la voglia di immergerci nei piccoli gorgi o di far schizzare l’acqua delle pozzanghere era per noi un inno senza limiti alla vita che sentivamo nei nostri corpi.

Persino le notti invernali ci parlavano mentre le pozzanghere gelate scricchiolavano sotto le nostre scarpe e tutto il paesaggio attorno pareva intonare un salmo sotto la luce della luna piena.

Attraverso questi ascolti abbiamo affinato la nostra sensibilità e i suoni hanno cominciato a parlarci di cose e di avvenimenti più complessi: della pace e della guerra, dell’amore e dell’odio, di tensioni e di rilassamenti, di carezze e di percosse. La vita ci faceva conoscere realtà incomprensibili e confuse e il brontolio del tuono poteva sembrare tanto simile al rombo dei bombardieri che volavano alti sopra le nostre teste. Lo stesso marciare ritmico dei soldati era per noi un gioco e ci spingeva all’imitazione e il ritmo dei nostri piedi sulla terra pareva fruscio d’ali angeliche sulla strada sassosa..

Voce e consapevolezza - 15

La vita era per noi canto e suono e le esperienze vissute diventavano musica nelle nostre bocche, nel ricordo dei misteriosi canti imparati nell'oscurità mattutina delle chiese all'alba o nelle canzoni intonate senza fine con gli amici.

➤ Il corpo come armonia

Il corpo iniziava a risuonare, pronto ai ritmi e ai giochi della vita di cui era diventato il fruitore fin dai primi respiri, dai primi gridi e dalle prime poppate. Tutto era vibrazione nelle nostre esperienze vitali e lo dimostravano la nostra perenne irrequietezza, l'incessante curiosità e la continua ricerca del gioco. Il movimento, le pulsazioni e il suono erano alla base del nostro sentirci vivi.

Tutto si muoveva e vibrava dentro di noi. Le cellule pulsavano con i loro ritmi biologici nel dare e ricevere sostanze nutritive e suoni. Ogni organo vibrava, secondo i suoi bisogni.

La bocca, l'esofago e lo stomaco svolgevano il loro servizio suggerendo informazioni a vari livelli: la bocca riceveva nelle sue mucose centinaia di pressioni nell'elaborare il cibo ma nello stesso tempo vibrava dei suoni della masticazione e dei primi borbottii; lo stomaco ci parlava di appetiti insaziabili e di abbuffate golose.

Il doppio ascolto interno ed esterno dei suoni nutriva il cervello, attraverso l'orecchio, con innumerevoli informazioni vibrazionali.

I polmoni e il cuore si esprimevano con il loro ritmo binario e ci dicevano quanto alto era il livello della nostra vitalità.

Il fegato, i reni, l'intestino e tutti gli organi, presenti e funzionanti nel nostro corpo avevano il loro suono e il loro ritmo, solo che il nostro orecchio non poteva percepirlo, ma il nostro cervello ne era continuamente informato.

Nessun movimento avveniva nel nostro corpo senza che ne fossimo informati; questo ascolto sottile e, fino ad un certo livello, consapevole, avrebbe potuto diventare con il tempo e l'esercizio una fonte di godimento di incredibile bellezza, mentre di solito è percepito come sorgente di preoccupazioni.

Questa è la vita con i suoi alti e bassi e con le sue promesse non mantenute.

Tutto è ritenuto funzionante finché non se ne percepisce il rallentamento o la mancanza. Sarebbe bello poter essere protagonisti attivi di ogni nostra vibrazione.

I grandi maestri dello Yoga ci insegnano che, attraverso il respiro profondo e consapevole (Pranayama) e le corrette posizioni, possiamo crescere in vitalità a livelli veramente inimmaginabili. Le ricerche e le scoperte del dottor John E. Upledger, che sono alla base della terapia craniosacrale, ci dicono molte cose dei ritmi che costituiscono la base del nostro vivere e di come si possa restituire al corpo un'armonia dimenticata.

➤ L'aria si fa suono

Tra i fenomeni vibrazionali, generati all'interno del nostro corpo, assume una importanza eccezionale quello prodotto dalla sinergia respiro – laringe. Lo scopo di questa vibrazione, che, se ben condotta diventa con l'esercizio parola e canto, è quello di raccogliere i vissuti dell'intero corpo e farne, con il suono, uno strumento di comunicazione dall'interno all'esterno e viceversa.

Le informazioni che attraverso il suono possiamo ricevere e dare sono di tale portata che ad un orecchio e ad un corpo allenato e consapevole niente sfugge di quanto succede ed è percepibile contemporaneamente da orecchio, occhio, pelle, ossa e sistema nervoso. Su tali principi si fonda il fenomeno dell'*empatia*.

Tra due persone l'ascolto reciproco, portato a livelli profondi ed in modo continuativo, produce effetti di strabiliante portata come la comprensione senza parole, l'anticipo dei desideri e, in caso di coabitazione, la progressiva trasformazione dei lineamenti fino a creare forti rassomiglianze. Non mancano testimonianze di fenomeni come la sensibilità a distanza (ne sono significativi esempi la percezione a distanza tra madre e figlio o tra gemelli) ed, ai massimi livelli di purificazione, la

Voce e consapevolezza - 15

capacità di percepire lo stato di salute di singoli organi e lo stato energetico dei chakra con la possibilità di fenomeni di visualizzazione.

A questo livello sono assimilabili: la capacità di portare pace tra persone o nei gruppi e la capacità di mediare tra strati sociali e nazioni.

➤ Incominciare dal silenzio

In tutte le religioni la ricerca di un contatto più profondo con sé stessi e con Dio inizia con l'esperienza del silenzio.

Se vogliamo avere un'idea di cosa sia il silenzio dobbiamo ripercorrere simbolicamente la strada del deserto che i padri antichi percorrevano per fuggire dalle città.

Si tratta di una strada di progressiva purificazione delle abitudini del vivere quotidiano legate alla ricerca di un sottofondo di rumori che ci distraggano dalle nostre preoccupazioni.

Ne ripercorro alcuni esempi:

- la radio o la televisione accesa in continuazione, anche senza necessità
- il chiacchierare in continuazione con sé stessi e con gli altri
- l'uso di volumi eccessivi negli ascolti musicali, specialmente con gli auricolari
- il frequentare luoghi e situazioni in cui la base di rumore presente sia eccessiva (sale da ballo o concerti 'Rock')

Accanto a questo elenco di ascolti da evitare aggiungo qualche indicazione sugli ascolti da ricercare:

- l'ascolto del proprio respiro
- l'ascolto delle parole delle persone con cui viviamo, senza interromperle
- l'ascolto della musica adatta a livelli sonori moderati
- la pratica del canto
- la lettura, in ambiente adatto, di qualche testo che ci aiuti a trovare il nostro spazio interiore

Se il silenzio seguito al Big Bang è durato 380 milioni di anni, prima di dare origine al primo suono, quanto dovrà durare il nostro silenzio prima di far uscire un suono che sia veramente l'espressione di tutto ciò che abbiamo dentro di noi?

Paolo Loss

Per saperne di più

Amedeo Balbi, *La musica del Big Bang*, ed. Springer

Alfred Tomatis, *Ascoltare l'universo*, ed. Baldini & Castaldi

Jean-Yves Leloup, *L'esicasmo*, Piero Gribaudi editore