

## La voce: percorso di consapevolezza - 7

### La voce che guarisce

Quando affronto un argomento nuovo, riguardante l'uso della voce, mi sembra di renderlo più facile da spiegare e da capire se mi faccio aiutare da qualche esperienza concreta. Ho lavorato, come cantante, per 25 anni nel Coro di un Ente Lirico; in qualche centinaio di sere all'anno succedeva che la fine dello spettacolo coincidesse con un intervento vocale abbastanza lungo ed impegnativo. Immane, mentre salivamo le scale che ci portavano alla sala dove ci saremmo tolti i costumi, avveniva che molti dei coristi, miei colleghi, riprendessero a cantare quanto avevano appena finito di eseguire in palcoscenico.

Mi sono chiesto tante volte perché questo avvenisse, nonostante la comprensibile fatica del lavoro giornaliero. La prima risposta era che il piacere ottenuto nel corso del lavoro ci spingeva a ricercare le circostanze che l'avevano prodotto e quindi riprendevamo a cantare; oggi, con un bagaglio di più ampie esperienze, mi pare di poterne dare una seconda affermando che il nostro corpo si comportava come una pila che, mentre dava energia, trovava il modo di ricaricarsi, rendendo così più leggero il lavoro e meno pesante la fatica, facendoci ritrovare immediatamente le risorse fisiche per riprendere a cantare. Il canto così si mostrava una splendida terapia contro la fatica.

Il mito e la storia, da tempi lontanissimi, ci raccontano che l'uomo ha usato il canto ed il suono in funzione terapeutica, eccone alcuni esempi.

**Orfeo**, figlio della musa Calliope e del dio Apollo, cantore e suonatore di lira, con la sua musica muoveva gli alberi e le pietre; affascinava ed ammansiva le fiere selvatiche; persino i mostri infernali Cerbero e Caronte si tranquillizzavano al suono del suo canto, quando egli si era recato in quei terribili luoghi per liberare Euridice, sua moglie, morta per il morso di un serpente.

Nel capitolo 16 del I.º libro biblico detto di Samuele si narra che il re Saul soffriva di una profonda depressione, anzi, nel testo si dice che “uno spirito cattivo, mandato dal Signore, si impossessava improvvisamente di lui”: I suoi servi lo consigliarono di far cercare un uomo esperto nel cantare accompagnandosi con la cetra perché egli, ascoltandolo, potesse sentirsi sollevato. Trovarono il giovane **Davide**, figlio di Issai, e lo portarono a corte. Il narratore, dopo aver descritto Saul in preda ad uno dei suoi attacchi e dopo essersi dilungato nella narrazione dei particolari, conclude con queste parole: “Quando lo spirito mandato da Dio invadeva Saul, Davide prendeva la cetra e cantava, accompagnandosi di propria mano; allora Saul si calmava, si sentiva più sollevato, e lo spirito cattivo si allontanava da lui”.

Ma non dobbiamo dimenticare che già nel libro di Giosuè, cap. 6, si narra dell'effetto dirompente, dell'unione del suono delle trombe e delle grida del popolo nei confronti delle mura di Gerico: “ Il popolo dunque lanciò delle grida: le trombe squillarono. E mentre il popolo, all'udire le trombe, andava gridando, il muro della città crollò dalle fondamenta...”.

Nell'Odissea si dice che le **Sirene**, figlie di una Musa e come le muse legate all'arte del canto, facessero, con la loro soavissima voce, dimenticare ogni cosa, anche la patria e la famiglia, ai marinai di Ulisse, se non si fossero turati gli orecchi con la cera e ad Ulisse stesso se non si fosse fatto legare all'albero della nave.

Nella storia della musica antica sono numerosi i personaggi noti per l'uso terapeutico del canto e del suono. **Pitagora** viene indicato come scopritore dei fondamenti della musica e della natura musicale dell'universo, tanto che, si dice che ne sentisse le melodie. Egli fondò una scuola di tipo monastico e retta da regole molto rigide. Tra gli altri, viene ricordato il tarantino **Aristosseno**, (seconda metà del sec. IV a.c.), a cui si attribuiscono molte opere come teorico della musica, allievo del pitagorico Xenofilo e di Aristotele, e noto anche, per aver sperimentato, a Tebe, gli effetti della musica sui malati di epilessia.

**Yara Borges Caznok**, insegnante di Psicologia sociale e di Armonia ed analisi musicale nelle Università di San Paolo, Brasile, in un recente articolo intitolato “Il tempo e l'armonia”, (Mente e cervello, marzo 2005) commentando la ricerca dell'astronomo Keplero sui movimenti dei pianeti e le note della scala musicale fa notare che nei tempi antichi ...”fare o ascoltare musica non

## La voce: percorso di consapevolezza - 7

era un semplice passatempo, bensì un atto di comunione con le forze dell'universo, forze che influenzavano lo stato dell'anima, la condizione morale, l'umore e la disposizione fisica dell'uomo". L'autrice, risalendo a Platone e ad Aristotele ricorda che per i greci musiche diverse ottenevano effetti diversi attraverso un particolare *ethos* (creando una facilitazione, una abitudine). L'*ethos praktikon* stimolava azioni coraggiose ed eroiche. L'*ethos ethikòn*, invece, stimolava la forza spirituale dell'uomo, la sua integrità morale, il suo senso di giustizia, il suo carattere virile ed il suo equilibrio. Mentre l'*ethos enthousiastikòn*, poteva stimolare gli eccessi, gli stati emotivi estremi, la perdita momentanea della coscienza e dell'identità. Per ottenere questo operavano con il canto secondo modi diversi (frigio, dorico, ecc.) e con l'uso di strumenti: i musicisti nella Grecia antica, infatti, usavano strumenti diversi per ottenere effetti emotivamente diversi: la lira era usata per i suoi suoni dolci, armoniosi e commoventi mentre l'aulos (strumento a fiato con ancia) era usato per i suoi suoni estatici.

Anche nell'ambito dell'islamismo si sono sviluppate teorie sull'uso terapeutico del canto e della musica. Queste teorie derivano da una parte dall'ambiente biblico e dall'altra dalla tradizione greca. Ci sono testimonianze, specialmente nell'ambiente del sufismo (i sufi, nell'islam si distinguono per il loro misticismo e per la straordinaria libertà nei confronti del potere politico; a causa di ciò vantano moltissimi martiri) di un uso terapeutico della musica. Nel 1498, ad Edirne, fu fondato un manicomio e tra le terapie in uso in questo ospedale va annoverata la musicoterapia. Oggi, in questo complesso di edifici, è sorto il museo storico della medicina islamica e vi si visitano le sale che erano adibite alla musicoterapia.

**Teresa Pasqua** musicoterapista nell'Atelier di Musicoterapia Artemusa presso il CERN di Ginevra ci ricorda, nelle pagine del suo sito Web, che in molte parti del mondo antico e moderno il valore terapeutico ed educativo del canto e della musica è un fatto noto ed accettato: dai Padri della Chiesa a Confucio, dalle tradizioni tibetane ed indiane alla cultura tradizionale africana. Per quanto riguarda il nostro tempo, occorre trovare il tramite della psicologia e della psicanalisi perché la terapia "non verbale" ritrovi la sua strada "ufficiale" ed accettata. Dagli inizi pionieristici del dopoguerra sono passati più di cinquant'anni e la musicoterapia è oggi una disciplina con titoli accademici e ricerche ufficiali, ufficialmente accettata in molti stati.

Tuttavia accanto alla disciplina ufficiale si è diffusa, stimolata dalle esperienze di canto orientali, una corrente di uso terapeutico del canto e della musica che potremmo chiamare di ricerca sperimentale in cui, accanto all'uso più vario degli strumenti musicali, confluiscono il *nada yoga*, il canto dei *mantra* e il *canto armonico* di varia provenienza (indiano, tibetano e mongolo di diverse tradizioni).

Tra gli altri mi preme di farvi conoscere il francese **Philippe Barraqué**, che io ritengo valido per l'ampiezza della sua ricerca e della sua sperimentazione ed anche perché i suoi libri, veramente stimolanti ed originali, esistono in traduzione italiana con allegato un esempio in C.D. Il discorso si allargherà in altri articoli anche a ricercatori italiani.

Nel primo volume apparso in Italia e nel suo sito ([www.planetevoix.net](http://www.planetevoix.net)) egli si presenta come esperto di rilassamento attivo (specializzazione ottenuta negli Stati Uniti), musicologo e musicoterapeuta (Università di Parigi VIII), compositore e cantante (laureato al Conservatorio e alla Scuola Normale di Musica di Parigi). Nelle sue ricerche egli si è interessato agli stati modificati di coscienza ottenuti attraverso i suoni e all'azione ristrutturante della voce sulle cellule, le ghiandole endocrine e i centri energetici. Esperto di *Canto armonico* e di tecniche vocali dell'Asia Centrale, egli ha ideato un sistema terapeutico attraverso i suoni armonici: l'*Armonicoterapia* ©, inserito in un processo di sviluppo indicato col nome di *La voce che guarisce* © che è anche il titolo del primo volume apparso in Italia.

Questa prima opera, apparsa in Francia nel 1999 e l'anno seguente in edizione italiana, vuole essere la 'summa' delle cure operate con la voce e porta come sottotitolo **Tecniche di guarigione con le terapie vocali**. Il volume contiene un CD dimostrativo della durata di circa 20 minuti mirato a: dinamizzare la sessualità, aprire il cuore e aprirsi al mondo e, infine, liberare la capacità espressiva e comunicare meglio. Con un taglio prevalentemente pratico, il libro abbonda di

## La voce: percorso di consapevolezza - 7

esercizi e tecniche di ogni genere riguardanti la respirazione, il risuonare a bocca chiusa e con le sillabe energetiche. Il sondare ogni angolo del proprio corpo con i suoni è un'esperienza dalla quale non si ritorna indietro: una volta svegliato, il corpo riconosce le vibrazioni dei suoni al proprio interno e sa quali usare e quali evitare. I suoni miranti a rivitalizzare i centri energetici (CHAKRA) sono ampiamente descritti e spiegati.

Dice Philippe Barraqué nel presentare la sua opera: *"Le vibrazioni della voce sono come molecole, dei corpi puri che si inscrivono nella memoria del nostro organismo, nella caratteristica tonale di ogni luogo: Servirsene come strumento di armonizzazione e di guarigione significa cantare l'essere e il rinascere, nelle sue energie creatrici e nei suoi silenzi interiori"*.

A questo primo volume sono seguiti in breve tempo, nel 2001, *Alle sorgenti del canto sacro* e nel 2002, *Viaggi nella voce* e *Il canto degli spiriti*. Mancano all'appello due testi non ancora tradotti: *La thérapie vocale* (La terapia vocale) e *La guérison Harmonique* (La guarigione armonica).

Una frase mi ha colpito in particolare, nella copertina del libro *Alle sorgenti del canto sacro*: *"Non è il canto ad essere sacro ma il legame che esso crea negli esseri"*.

La via che Philippe Barraqué propone non è una via del solo conoscere ma è la via del fare per conoscere; ogni pagina teorica o storica ha il suo corrispettivo pratico, il suo esercizio respiratorio, il suo suono nel corpo, alla ricerca del proprio suono personale per ritrovare lo stato vibrazionale ottimale.

Un grande passo di ricerca personale è suggerito, infine, nel libro *Il canto degli spiriti*; in esso Philippe Barraqué suggerisce un percorso sciamanico alla scoperta dei suoni dell'ambiente in cui viviamo e delle tradizioni ancestrali, per ristabilire, dentro di noi, la comunicazione con le forze della natura. Ogni nostra cellula suona nel ricordo degli elementi di cui è costruita e con il suono ritrova la strada dell'evoluzione individuale e collettiva.

Paolo Loss

### Per saperne di più

#### Philippe Barraqué

- *La voce che guarisce*: ed. Il punto d'incontro, Vicenza
  - *Alle sorgenti del canto sacro*: ed. Il punto d'incontro, Vicenza
  - *Viaggi nella voce*: ed. Il punto d'incontro, Vicenza
  - *Il canto degli spiriti*: ed. Il punto d'incontro, Vicenza
- 
- Numero speciale di mente e cervello, marzo-aprile 2005; autori vari sul tema **Il potere della musica**
  - [www.planetevoix.net](http://www.planetevoix.net) (su Philippe Barraqué, i suoi scritti e la sua attività di insegnante, in lingua francese)
  - <http://club-artemusa.web.cern.ch> (sull'attività di musicoterapeuta di Teresa Pasqua e la storia della Musicoterapia, sito quadrilingue)
  - [www.mtonline.it](http://www.mtonline.it) (tutto sulla Musicoterapia in Italia)
  - [www.sufi.it](http://www.sufi.it) (tutto sul sufismo, in lingua italiana)
  - [www.puntosufi.it](http://www.puntosufi.it) (ancora sul sufismo – dal punto di vista di un'altra confraternita)

