Philippe Barraqué

LA VOCE CHE GUARISCE

Tecniche di guarigione con le terapie vocali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Philippe Barraqué

LA VOCE CHE GUARISCE

Tecniche di guarigione con le terapie vocali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 12

Capitolo 1 - Cantare è naturale **14**
Creare il proprio spazio per cantare 15
L'orecchio e il canto 16
Aprire il proprio orecchio interiore 16
La musica agisce sulle cellule cerebrali 17
Regressione nelle vite passate (il Bolero di Ravel) 18
La vita all'interno del suono 19
Percepire la vita interiore del suono 19
La nota vibratoria di un luogo 20
Saper riconoscere la tonalità di un luogo 20
La vostra nota personale 21
Scoprire la nota individuale della personalità 22

Capitolo 2 - Curarsi con i suoni delle vocali **24**
Autoguarigione mediante la voce (1) 25
Vocali pure 26
U: radicarsi meglio e incarnarsi 26
E (chiusa): dinamizzare la sessualità 26
E (aperta): controllare le emozioni e renderle positive 27
Œ: mantenere la padronanza di sé 28
I: aprire il cuore e aprirsi al mondo 29
A: liberare la capacità espressiva e comunicare meglio 29
O: dare una nuova direzione alla propria vita 31
I (acuta): realizzarsi 32
U-E-È-I-A-O-I: cantare le sette energie 33
Canto armonico e vocalizzazione 34
Viaggio sciamanico nelle armoniche 34
La leggenda mongola del canto armonico 35

Capitolo 3 - Curarsi con le sillabe energetiche 36
Virtù curative delle consonanti 36
La forza delle parole 37
Autoguarigione mediante la voce (2) 38
EHM: un canto per accogliere il neonato 38
FLI: per addolcire la voce 39
FLU: rilassarsi con facilità 39
MAR: per stimolare e rigenerare 40
SU: per attivare il magnetismo 40
Curarsi con il magnetismo e la visualizzazione 41
TE (e chiusa): contro i pensieri negativi 42
THA: azione del suono sull'aura 43
THO: per la concentrazione 44
Combinazioni di sillabe 45
AUM (AH-HUM): sviluppare i poteri psichici 45
AYI: acquietare la mente 46
Terapia vocale e accompagnamento delle persone in fin di vita 47
Œ KHÔL: portare il lutto 48
HAMSA: il canto del soffio 49
KHEI (e chiusa): placare l'ansietà 50
RA-MA: armonizzare la coppia 50

Capitolo 4 - Cantare i chakra 53
Connettiamoci al reticolo 53
Il concerto interiore 54
Localizzazione dei chakra e principali indicazioni 55
Autoguarigione mediante la voce (3) 57
LAM (centro coccigeo): incarnarsi di più 57
VAM (centro sacrale): rigenerare l'energia sessuale 58
Canto prenatale 59
RAM (centro solare): moderare le emozioni 59
YAM (centro cardiaco): l'energia della compassione 61
Canto di accoglienza del bambino 62
HAM (centro laringeo): aprire la voce 63
Impostazione della voce e preparazione mentale 64
OM (centro frontale) 65
Centro coronale 67
Aprire il centro della visione spirituale (ghiandola pineale) 68
Sillabe buddiste tibetane e risonanze del corpo 69
Ogni parola è una fonte di voce 71
Cantate il vostro nome e cognome 71
Il concerto dei ventisette chakra 72
Cantare i "pianeti estremi" del corpo 72

Centro della milza 74
Ricaricare la milza 74
Centro Alta Maggiore 75
Risvegliare il centro Alta Maggiore 75
Costruire la voce 76
LAM-VAM-RAM: riequilibrio dei chakra inferiori 76
VAM-HAM: trasformazione dell'energia sessuale 77
HAM-RAM: sblocco del chakra laringeo 77

Capitolo 5 - Stimolare le ghiandole mediante la voce 78
Saper decifrare lo "Spartito Ormonale" per il benessere 78
L'epifisi: una musicista ispirata 79
L'ipofisi: il direttore d'orchestra delle ghiandole endocrine 80
Rafforzate l'energia delle ghiandole pituitaria e pineale 81
L'ipotalamo e il talamo regolano e scandiscono il tempo musicale 82
La dopamina: la molecola del piacere 83
Il gioiello centrale: l'energia di guarigione e di trasformazione 83
La tiroide: guardiana dei vostri canti futuri 85
Rafforzate l'energia della tiroide 86
La saliva: elisir di lunga vita 87
Il timo: la crescita e l'evoluzione spirituale 88
Rafforzate l'energia del timo 89
La linfa: il fluido energetico delle vostre cellule 90
Rafforzate l'energia della linfa e del cuore 91
Il pancreas e la milza: le risonanze dei vostri conflitti 91
Rafforzate l'energia del pancreas e della milza 92
Le surrenali: l'accordo finale 93
Equilibrate l'energia delle ghiandole surrenali e sessuali 94
Voce e sessualità 95
Corrispondenze tra i suoni e le ghiandole 96
Autoguarigione mediante la voce (4) 97
Ascolto dei ritmi interiori 97
Rigenerazione attraverso la respirazione profonda 97
Visualizzazione delle ghiandole e dei chakra 98
Surrenali: le ghiandole dell'estremo 99
Ghiandole sessuali 99
Pancreas: l'alchimista della digestione 100
Piramide energetica (surrenali, pancreas, epifisi) 100
Timo: il cuore psichico 101
Tiroide: la guardiana dell'equilibrio e della voce 101
L'ipofisi: l'armonia tra le forze psichiche e spirituali 102
L'epifisi: l'occhio interiore 103

Capitolo 6 - I suoni taoisti di purificazione **104**
Il canto dei cinque elementi 104
Cantare gli elementi in relazione ai punti cardinali *105*
I bambù sonori *106*
Il canto dei meridiani 107
Il reticolo dei meridiani *109*
La trasmissione orale dei suoni taoisti 110
Pratica dei sei suoni taoisti 110
HSÜ: Fegato - Cistifellea *111*
HÊ: Cuore - Intestino tenue *111*
HU: Milza - Stomaco *112*
CH'I: Polmoni - Intestino crasso *112*
CH'UI: Reni - Vescica *113*
HSI: Maestro del Cuore - Triplice Riscaldatore *114*
Tecnica taoista T'una: sputare il vecchio e introdurre il nuovo 117
Attingere il nutrimento energetico da ciascuna sillaba 117
Fare circolare l'energia del Ch'i 118
Alleviare il dolore con il Ch'i *119*
La bioenergia vocale: cantare le ore del corpo 119
I meridiani Tou-Mö e Jen-Mö riuniscono i vostri canti energetici 122
Metodo di guarigione globale: cantare il proprio microcosmo energetico 124
Guarigione a distanza *125*
Meridiano Jen-Mö: risanare il terreno emotivo *126*
Stimolazione armonica della volta del palato e della cavità orale 127
Risvegliare l'energia con la punta della lingua *127*
1) Visualizzare una cupola *127*
2) Stabilire il contatto "elettrico" con i punti della cavità orale *128*
3) Trattare il punto del meridiano con l'energia della lingua *128*
4) Stimolare il Ch'i della volta del palato con le armoniche *129*
5) Collegare il microcosmo energetico ai movimenti del cosmo *130*

Capitolo 7 - Proiezione dei suoni sul corpo **132**
Stimolazione attraverso il suono e il tocco 132
L'Armonicoterapia® *134*
Il suono giapponese Wun 134
Salita delle energie mediante i suoni armonici *135*
Autoguarigione mediante la voce (5) 136
Lavorare sulla sofferenza *136*
Autostimolazione dei punti energetici attraverso il suono Wun 137
Punti della piega del polso *137*
Punti della mano *138*

Bordoni curativi e digitopressione 139
Punti per la "la voce in panne" 139
I blocchi della voce: intraprendere un lavoro su di sé 140
Cure con il suono per tutta la famiglia 141
Il coro, una terapia di gruppo 141
Ascoltare i segnali del corpo 142
Scegliere il suono giusto 143
Le tre tecniche di stimolazione vocale 144
Armonizzazione 144
Tonificazione 144
Dispersione 145
La pratica dei suoni nel quotidiano 146
La scelta del luogo 146
Preparare al meglio la seduta 146
A quale ritmo lavorare? 146
Punti e zone energetiche da stimolare 147
Punti dell'asse vertebrale 147
Zona della schiena 148
Diagnosi mediante i colori e la proiezione dei suoni 149
Cantare schiena contro schiena 150
Punti dietro la testa 151
Riequilibrio dei plessi a ogni cambio di stagione 152
Punti straordinari del volto 153
Fare risuonare la "cassa della voce" 154

Capitolo 8 - Migliore respirazione, migliore canto **155**
La respirazione addominale 155
Il meccanismo del diaframma 156
Come respirare bene 157
L'ombrello 157
Fluidità del respiro e canto armonico 158
Come utilizzare la pressione della glottide 159
La cavata di voce 160
Ritrovare la vitalità mediante la respirazione pranica 160
Accogliere ogni prâna e sorridergli 161
Purificazione delle nâdî Idâ e Pingalâ 161
Riequilibrio prânico dei chakra superiori 162
Sintonizzare la propria respirazione con quella del macrocosmo 164
Parlare alla propria respirazione 165
Respirazione equilibrante per gli ipertesi 166
Respirare con i reni 167
Rafforzare l'energia dei reni e della schiena 167

Respirare con i plessi 168
Purificazione dei microcosmi corporei 168
1) Liberarsi del passato (ombelico) 168
2) Allontanare le emozioni perturbatrici (plesso solare) 169
3) Eclissare l'ego (cuore) 169
4) Aprire il plesso laringeo (corde vocali) 170
5) Sviluppare la visione interiore (fronte) 170
6) Imporre le mani (sommità del cranio) 170
La respirazione circolare tibetana 171
Cure naturali per respirare meglio 172

Capitolo 9 - Risposte riguardanti i problemi di voce più comuni **174**
Non riesco a emettere i suoni 174
Il respiro mi viene a mancare molto presto 175
Qualsiasi sforzo vocale mi provoca tensioni muscolari 175
Ho la voce perennemente rauca 176
Non percepisco, né emetto alcun suono armonico 177
Sono stonato 177
La mia voce non è impostata e non regge 178
Nasalizzo male i suoni 178
Dopo aver cantato mi sento stanco 179
Non riesco a visualizzare 179
Qual è il momento ideale per cantare? 180
Come sistemare uno spazio riservato al canto e alla meditazione? 180
Tabella riassuntiva dei suoni curativi e delle loro corrispondenze musicali 182

Glossario 185

Bibliografia 188

Discografia 189

Nota sull'autore 190

Nota sull'utilizzo del CD allegato 191

1

Cantare è naturale

Il canto precede il linguaggio strutturato, accompagna il ciangottio dei bambini, i borbottii del neonato. Diventa filastrocca, compagno di giochi, fratello del movimento. Canta il quotidiano. Esprime i nostri stati d'animo e libera le nostre emozioni. Vi sbarazza dal peso delle parole, trasformandole in suoni più significativi, più diretti. Calma la paura, l'ansietà. Conferisce struttura alla personalità dandole dei punti di riferimento. Si trova in perfetta unione con gli eventi importanti della vita. È il prezioso ausiliario del ricordo poiché spesso a una canzone si associa un avvenimento importante. Stabilisce il dialogo. Lo ristabilisce nell'individuo afasico, chiuso, ripiegato su se stesso. Stimola le vostre energie, radicandovi alla terra e collegandovi al cielo. È colui che vi inizia. È a tal punto lo specchio di voi stessi che vi rivela i vostri limiti, i vostri conflitti.

Da parte vostra vi è dunque accettazione o rifiuto, e l'atto cantato diviene più difficile. A maggior ragione lo è quando si allontana dal campo dell'intuizione. Lo analizzate, lo paragonate agli altri. L'educazione vi è passata, con la sua sequela di valutazioni, esperienze e repressioni, di fatti pedagogicamente corretti o errati. Allora ve ne fate una ragione perché siete convinti di essere stonati, di avere una voce poco armoniosa o troppo debole. Non osate liberare la vostra voce, uscire da voi stessi. Chi vi circonda vi ha consolati da quell'opinione molto diffusa che non siete dotati per la musica, che era meglio tacere piuttosto che scalfire l'orecchio musicale, l'orecchio assoluto che regna con un certo accademismo sul vostro spazio

vitale. È giunto il momento di proiettare il vostro Io sonoro, di affermarvi! A tal scopo occorre cancellare tutto questo passato ingombrante fatto di ricordi dolceamari dei corsi musicali a scuola, dei dettati musicali. Il panico che vi assaliva quando, dopo il segnale del la del diapason, cercavate invano di aprirvi una strada attraverso quell'accozzaglia di suoni che si scontravano sul vostro pentagramma. Era un suono acuto, quello? Oppure più grave? Un accordo? E fino a che punto il "treno" dell'orecchio musicale aveva deragliato? Un rumore rotto e confuso copriva il dispotico diapason e, senza punti di riferimento, vi bilanciavate sul ritmo di misure ripetute che vi pervenivano come ondate anarchiche. Eravate come il novello studente di informatica che tenta di decifrare il suo programma. Poi giungeva l'ora della prova della voce davanti ai vostri chiassosi compagni. Con le gote arrossate, dalla vostra bocca non usciva che una terribile voce, quel dispettoso e zoppicante suono che faceva tanto ridere la classe.

Creare il proprio spazio per cantare

Se vi riconoscete – poco o molto – in questo ritratto, ora nulla deve restare di tutto ciò nella vostra memoria. Bandite dalla vostra mente qualsiasi traccia di questo fastidioso passato. In questo preciso istante tutto viene cancellato. Create mentalmente il vostro spazio vergine e visualizzate una luce molto delicata in fondo alla vostra gola, come una presenza che veglia sui vostri canti futuri.

L'orecchio e il canto

Il suono è uno specchio dalle molteplici sfaccettature e la percezione dell'ascoltatore è soggetta a numerosi intralci e illusioni dovuti alle limitazioni proprie dell'orecchio e alle difficoltà del cervello nell'analizzare certe frequenze o timbri musicali. L'orecchio ha bisogno di parecchi millisecondi per riconoscere i grandi intervalli e una melodia le cui note si dipanano su più ottave ci appare improvvisamente estranea. Si constata allora che per la decodificazione il cervello ha i suoi tempi di latenza e non apprezza minimamente i suoni molto distanziati gli uni dagli altri. In una frase ritmica, se accentuate alcune note, ne mettete in secondo piano altre che hanno però una durata equivalente. Allo stesso modo, non percepiamo le armoniche dei suoni, cioè le frequenze che li compongono poiché tutta la nostra attenzione si rivolge al suono dominante.

L'orecchio gioca un ruolo di arbitro nel bel mezzo di un conflitto che oppone la densità alla sottigliezza. Per rimediarvi, il lavoro sui suoni in relazione ai centri energetici (i chakra) facilita l'apertura dell'orecchio interiore e la percezione va progressivamente affinandosi. Non percepiamo dunque semplicemente attraverso i nostri orecchi, ma mediante una complessa rete di cellule, nervi, plessi, ghiandole che registrano informazioni che a loro volta verranno immagazzinate nel cervello, già a partire dalla vita intrauterina. Schiudere l'orecchio interiore significa pertanto utilizzare la capacità di ascolto e di trasmissione dei recettori fisici, energetici, psichici per allargare il campo della propria acutezza uditiva e, in generale, della ricettività. Ciò consente di affrontare il suono non solo dal punto di vista della sua materia densa, ma anche nelle sue particolarità più sottili.

Aprire il proprio orecchio interiore

Chiudete gli occhi e siate coscienti di ogni rumore che vi circonda, qualunque suono, anche il più impercettibile. Poi concentratevi sulla respirazione, sul leggero fremito del respiro che entra in ciascuna narice, sul suo percorso all'inter-

no del vostro corpo. Canto del respiro, canto degli organi, ritmo cardiaco, viaggiate nelle vostre musiche interiori… Sentite come ogni nuova inspirazione fluidifica le vostre cellule, le rende trasparenti, limpide. Ora lasciatevi andare. Non cercate di analizzare. Lasciatevi trasportare dalla corrente e permanete a lungo in questo stato di pace, di fiducia e di dolcezza.

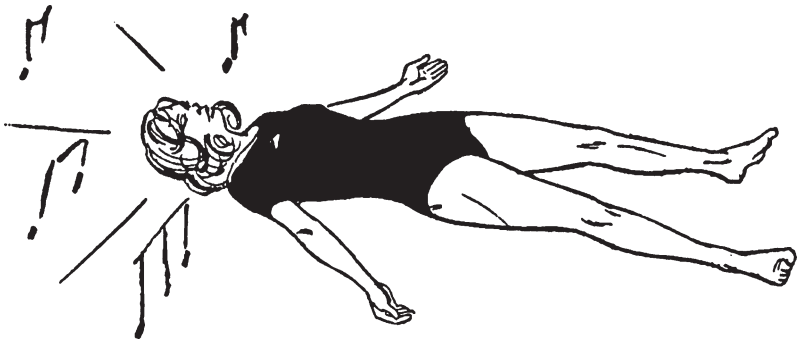
La musica agisce sulle cellule cerebrali

Il riconoscimento delle note, dei timbri strumentali, delle vibrazioni si affina man mano che procede la realizzazione dell'essere. Le connessioni neuronali si effettuano con maggiore rapidità, si ordinano in funzione della disposizione dei suoni. In musicoterapia è risaputo che le opere di Mozart o di Bach esplicano un effetto particolarmente ristrutturante a livello delle cellule cerebrali, rendendo le costruzioni del pensiero più chiare e limpide. Mozart è più ludico, Bach più intellettuale.

Altre opere, come il Bolero di Ravel, creano un filo circolare, una cellula mantrica che induce stati estatici che favoriscono le regressioni, i viaggi negli stati alterati di coscienza. Sempre che si amino i viaggi! Se si riesce a salire a bordo della barca "Bolero", il tragitto è tra i più onirici e ispiranti. Se si rimane sul molo, vi è necessariamente un rifiuto dell'opera. Se la barca naufraga, se sprofonda su qualche scoglio del nostro inconscio, vi è la rivolta, la messa in discussione dell'esperienza. Il Bolero di Ravel è certamente l'opera che ha provocato fra i miei allievi il maggior numero di reazioni emotive. La sua costruzione orchestrale non è innocente poiché il suo aumento progressivo di potenza sottolinea ogni volta di più i nostri ostacoli, i nostri grandi passaggi, le nostre prove, ma anche le prospettive del nostro divenire, le possibili vie d'uscita. Perché questo crescendo è innanzitutto rivelazione, lacerazione del velo, messa in discussione, e la conclusione brusca del finale non può non rammentarci il bastone zen del maestro, il richiamo all'ordine, il ritorno brutale alla retta via, al giusto sentiero. Per questo, il Bolero di Ravel crea immagini mentali che sono sia mezzi di trasformazione, sia strumenti per la conoscenza di sé e il viaggio sonoro vale la pena di essere tentato.

Regressione nelle vite passate (Il Bolero di Ravel)

Distendetevi, chiudete gli occhi e ascoltate i primi accordi del Bolero. Sentite come le corde e il frastuono dei tamburi inducono in voi uno stato di particolare ricettività. Essi introducono il tema principale che vi guiderà per tutta la durata dell'opera. Man mano che il pezzo musicale si dipana come in un filo circolare, la memoria del vostro corpo pare svuotarsi e sorgono in voi delle immagini che vengono dal passato. La vostra vita è come un film proiettato davanti ai vostri occhi e il carattere ripetitivo del Bolero vi conduce sempre più lontano nel vostro viaggio interiore. Ora si succedono immagini rassicuranti e ristrutturanti. Abbandonatevi completamente alla musica, accompagnandola con un suono continuo emesso a bocca chiusa. Alla fine del pezzo, rimanete per un lungo momento in silenzio.



La vita all'interno del suono

Che cos'è un suono? Armoniche, vibrazioni, materiale sonoro che per il profano sono cosa ben complessa. Tuttavia, i compositori, i musicisti, i cantanti, i fabbricanti di strumenti tentano da sempre di percepirne il mistero. Ma il suono da voi udito viene forse percepito da me in maniera differente. Allo stesso modo, il colore blu che voi vedete non è assolutamente lo stesso che vedo io. Tutto è una questione di decodificazione, di spettro uditivo e qualsiasi esperienza resta empirica e personale. Così, il riconoscimento del timbro sonoro, cioè della sua sfumatura particolare, dipende dal numero dei suoi suoni armonici, dal luogo e dall'intensità che essi occupano e dalle transitorie d'attacco e di estinzione che rendono possibile l'inizio e la fine di un suono. Recidendo queste transitorie, l'identificazione è resa difficile poiché l'essere umano è fatto in tal modo, ha costantemente bisogno di punti di riferimento. La nostra percezione deve poter restituire l'universo del suono nelle sue molteplici dimensioni. Rumori, soffi, sfregamenti sulle corde di uno strumento, tutto ciò che costituisce la "timbrica" di un cantante, tutta questa apparente libera disorganizzazione dei messaggi paralleli, delle istantanee che l'ascoltatore percepisce inconsciamente e che costituiscono la vita interna di un suono e, per estensione, di un'opera. È necessario saper preservare questo ambiente sul quale poggia l'opera. Ogni voce racchiude delle sublimi imperfezioni che, prese globalmente, sono come le macchie colorate dei quadri degli Impressionisti: trovano la loro vera dimensione se si indietreggia un po' per percepirne la totalità.

Percepire la vita interiore del suono

Cantate il suono AN facendolo risuonare nel naso. Riprendete il respiro e ricominciate. Ogni volta cercate di prolungarlo il più a lungo possibile. Come risuona il suono e come si trasforma? Riuscite a percepire una vita all'interno del suono, come delle frequenze nell'acuto, delle risonanze che si propagano nel vostro corpo? Sperimentate e poi analizzate le vostre sensazioni.