



Luca Vignali

# L'ARTE DI GUARIRE CON LA MUSICA



Proprietà terapeutiche dei  
suoni nella vita quotidiana

Luca Vignali

# L'ARTE DI GUARIRE CON LA MUSICA

Proprietà terapeutiche  
dei suoni nella vita  
quotidiana

# Indice

Prefazione.....	7
Introduzione .....	11
<b>SEGRETO N. 1: TUTTO È VIBRAZIONE .....</b>	<b>17</b>
La frequenza .....	18
La risonanza.....	20
La cimitica .....	24
Il trascinamento .....	26
Le onde cerebrali .....	26
Attività cerebrale e onde cerebrali .....	27
Il trascinamento sonoro .....	28
Che cos'è la guarigione?.....	30
Suono contro musica .....	31
<b>SEGRETO N. 2 : INTENTO È POTERE.....</b>	<b>35</b>
Frequenza + intento = guarigione .....	36
Un esperimento con la chinesiologia e l'intenzione.....	38
Un esperimento con il suono e l'intenzione .....	39
Suono + credo = risultato .....	43
<b>SEGRETO N. 3: SIAMO TUTTI UNITI CON L'ESSERE VIBRATORIO .....</b>	<b>45</b>
Tempo e circostanza .....	47
Frequenze magiche.....	49
La risonanza di Schumann .....	53
<b>SEGRETO N. 4 IL SILENZIO È D'ORO.....</b>	<b>57</b>
L'energia impercettibile.....	57
L'importanza del silenzio .....	60
Decibel.....	61
Suono e gravidanza .....	63
Una relazione equilibrata .....	65
Altri effetti del suono alto.....	65

SEGRETO N. 5: LA NOSTRA VOCE, IL PIÙ POTENTE	
STRUMENTO DI GUARIGIONE .....	69
Il toning .....	70
I chakra .....	74
Vocali come mantra .....	75
SEGRETO N. 6: CI SONO MOLTE NOTE IN UNA SCALA .....	81
I mantra .....	83
Il toning .....	83
La terapia con la musica .....	84
Tecnologia del trascinamento sonoro .....	85
Tecnologia del miglioramento aureo .....	87
Terapia dell'analisi vocale .....	88
Terapia vibro-acustica .....	88
Terapia del tuning-fork .....	89
Suonopuntura .....	90
Strumenti acustici naturali .....	91
Compact Disc .....	92
SEGRETO N. 7: IL SUONO PUÒ CAMBIARE IL MONDO .....	95
SEGRETO N. 8: UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA DEL SUONO .....	101
Le campane di quarzo .....	101
SEGRETO N. 9: L'EDIFICIO TERAPEUTICO DEL SUONO .....	107
Il cuore .....	108
La respirazione .....	110
Il cervello .....	111
Le fondamenta del suono terapeutico .....	114
Frequenze binaurali .....	115
SEGRETO N. 10: ANATOMIA DELLA CREAZIONE MUSICALE .....	117
Il trascinamento .....	117
La risonanza .....	119
Linee melodiche semplificate .....	119
Isometrici sonori .....	120
Condizioni al contorno .....	122
I suoni naturali .....	122
Conclusione .....	124
Nota sull'autore .....	127

## Introduzione

Le informazioni e i segreti contenuti in queste pagine vi permetteranno di analizzare, comprendere e trarre beneficio dalle tecniche attualmente disponibili. Questo lavoro presenta procedure ed esercizi che potrete praticare a casa mediante l'ascolto dei cd che vi indicherò e sperimenterete direttamente su voi stessi il potere del suono per il benessere e l'auto-trasformazione.

La ragione di condividere tutto ciò con voi è molto semplice: il mondo del *sound healing* sta crescendo. Il suono viene già abitualmente utilizzato in differenti aree della medicina, nella guarigione olistica e nel consiglio terapeutico (*counseling*). È pratica comune per un medico avvalersene sotto forma di ultrasuoni in un'ecografia, ad esempio per creare l'immagine di un feto in modo che i genitori lo possano vedere ancora prima che nasca. Gli ultrasuoni vengono inoltre impiegati per eliminare i calcoli renali o per accelerare la guarigione delle fratture ossee. Attualmente il suono viene testato in forma sperimentale con i malati di cancro.

Alcuni scienziati, esaminando il nostro codice genetico, hanno riscontrato delle analogie con la musica e stanno ricercando il metodo con cui il suono, attraverso il nostro DNA,

potrebbe avere effetti importanti sulla guarigione.

Il suono viene comunemente usato per aiutare ad alleviare il dolore e a togliere lo stress. State provando fatica, vi sentite ansiosi o soffrite di insonnia? Il vostro medico potrebbe suggerirvi un cd particolare per rilassarvi. Vostro figlio incontra delle difficoltà a scuola? Un esperto potrebbe consigliarvi un sistema avanzato di stimolazione con i suoni in grado di aiutarlo. Vi state rivolgendo a un chiropratico a causa di difficoltà nel movimento? Il trattamento che vi viene applicato comprende un dispositivo che irradia frequenze nel vostro corpo per curare i muscoli o i tendini oppure per allineare le vertebre. Se frequentate un massaggiatore, probabilmente noterete che la vostra terapia è accompagnata in sottofondo da musica molto rilassante. Lo psicoterapeuta olistico, potrebbe usare una particolare musica per aiutare il paziente a raggiungere un rilassamento profondo oppure qualche tipo di suono per bilanciare gli emisferi del cervello o per abbassare l'attività delle onde cerebrali.

Alcuni esperti hanno proclamato: “L'universo è suono” e sostengono che i nostri corpi sono orchestre che possono essere sintonizzate e quindi curate con la musica, i mantra e altre modalità sonore. Si è scoperto che la terapia del suono ha un effetto notevole sul trattamento di una gamma sorprendente di sfide alla salute, incluse malattie del cuore, artriti, stress, enfisemi.

Oggi c'è molto interesse attorno a queste modalità, ma è necessario essere correttamente informati e saper riconoscere ciò che è reale da ciò che non lo è.

Come può il suono essere usato per guarire e trasformare?

*I segreti della guarigione con il suono*, risponde a queste domande in dieci capitoli chiari e coerenti, ognuno dei quali rivela un “segreto” specifico.

## SEGRETO N.1: TUTTO È VIBRAZIONE

Scoprirete il primo principio sul quale sia fisici moderni che mistici antichi concordano: tutto è vibrazione. Il vostro corpo è come un'orchestra che può essere sintonizzata sul suono. Conoscerete le frequenze, scoprirete i fenomeni della risonanza e del trascinarsi e arriverete a una comprensione basilare di come il suono possa essere usato per guarire e trasformare.

## SEGRETO N.2: INTENTO È POTERE

L'universo è in perenne stato di vibrazione. Come queste vibrazioni interagiscono con voi, non dipende solo dalla loro frequenza effettiva, ma anche dall'intenzione e dall'energia con cui quelle vibrazioni sono state emesse. Grazie a questo segreto imparerete l'importanza dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti, di ciò in cui credete e di come potrebbero venire utilizzati.

## SEGRETO N.3: SIAMO TUTTI UNITI CON L'ESSERE VIBRATORIO

Sia la vostra individualità che le vostre reazioni personali, sono in grado di influenzare gli effetti del suono e possono risultare diversi per ognuno di noi. Con questo segreto realizzerete che non esiste un singolo suono come cura unica per tutto e per tutti.

## SEGRETO N.4: IL SILENZIO È D'ORO

In questo capitolo esplorerete un altro principio: l'importanza del silenzio nel processo del suono come guarigione. Apprenderete che il suono è un'energia sottile.

## SEGRETO N.5: LA NOSTRA VOCE È IL PIÙ POTENTE STRUMENTO DI GUARIGIONE

Ognuno di noi possiede lo strumento curativo più straordinario: la voce. Con questi esercizi inizierete a mettere in pratica i principi che avete conosciuto; imparerete a usare la voce secondo una tecnica chiamata *toning* che la farà risuonare nelle parti più importanti del vostro corpo.

## SEGRETO N.6: CI SONO MOLTE NOTE IN UNA SCALA

Così come esistono differenti suoni che possono essere creati da uno strumento musicale, così esistono diversi modi di avvicinarsi all'utilizzo del suono come sistema di guarigione. Imparerete queste diverse modalità e ciò che potrete sperimentare attraverso ognuna di esse.



## SEGRETO N.7: IL SUONO PUÒ CAMBIARE IL MONDO

Vi convincerete che il suono può essere usato come aiuto per creare la realtà. Non solo per noi stessi, ma anche per la guarigione del pianeta.

## SEGRETO N.8: UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA DEL SUONO

In questo capitolo vi inviterò ad apprezzare il suono delle campane di cristallo e le loro proprietà.

## SEGRETO N.9: L'EDIFICIO TERAPEUTICO DEL SUONO

Si esamineranno l'ascolto più sottile e minuzioso del vostro corpo e i suoi effetti; apprezzerete alcune tecniche basate sugli studi più recenti.

## SEGRETO N.10: ANATOMIA DELLA CREAZIONE MUSICALE

Questo è un segreto che ho imparato dagli sciamani: come ascoltare la musica e come creare un cd musicale con i brani adatti a voi.

Vi invito a usare i dieci segreti quale guida pratica alla guarigione e ad apprezzare i numerosi benefici che si potranno manifestare. Scoprirete che il suono può curare e trasformare, migliorare il vostro benessere e portare equilibrio e armonia nella vostra vita di tutti i giorni.