

Culture Nature Magazine

L'Arte di Ascoltare-Vivere-Essere

n° 3 – agosto 2012

Il Magazine on line tra Africa e Oriente, con uno sguardo approfondito al Ben-Essere di corpo e anima



Il viaggio non soltanto allarga la mente: le dà forma.

Bruce Chatwin, *Anatomia dell'irrequietezza*, 1997 (postumo)

“Viaggiare è una brutalità. Obbliga ad avere fiducia negli stranieri e a perdere di vista il comfort familiare della casa e degli amici. Ci si sente costantemente fuori equilibrio. Nulla è vostro, tranne le cose essenziali - l'aria, il sonno, i sogni, il mare, il cielo - tutte le cose tendono verso l'eterno o ciò che possiamo immaginare di esso”.
Cesare Pavese



Editoriale

n° 3 - agosto 2012

Mentre tutte le redazioni chiudono ad agosto, e le riviste diventano bimestrali, la webzine *Culture Nature Magazine* esce anche in questo mese vacanziero con una versione “light”, più leggera, in quanto a numero di pagine, ma non a livello di contenuti.

È un numero dedicato soprattutto ai viaggi. Sono viaggi consapevoli e sono itinerari non per quei turisti che prediligono la formula “all inclusive”.

Si va dalla Namibia coi suoi paesaggi selvaggi al Burundi, dalla Mongolia alla magica sacra India. Una parte è dedicata alla musicoterapia, una disciplina che dovrebbe essere valorizzata di più. Sono articoli che conducono la mente a viaggiare, nella realtà, o attraverso l'immaginazione. Sono viaggi nella musica e nella consapevolezza di Sé e del mondo circostante.

La copertina di questo terzo numero di *Culture Nature Magazine* è dedicata quindi ai viaggi: a quei percorsi che permettono di esplorare non solo le meraviglie del pianeta, ma anche la multidimensionalità della propria anima. Ogni viaggio, se vissuto in modo consapevole, rispettando le culture altre, è fonte di arricchimento personale. Ogni viaggio annulla le frontiere e mostra le gioie e le ombre che accomunano tutta l'umanità.

Silvia C. Turrin

*“Tra vent'anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto
 che per quelle che avete fatto.
 Quindi mollate le cime.
 Allontanatevi dal porto sicuro.
 Prendete con le vostre vele i venti.
 Esplorate. Sognate. Scoprite”*

Mark Twain

Sommario



AFRICA

- ✓ La natura e i paesaggi selvaggi della Namibia 3 pag. 4
- ✓ Nel cuore del Burundi 3 pag. 6



VersORIENTE

- ✓ Workshop fotografico nel Sud dell'India 3 pag. 8
- ✓ Mongolia, terra di sciamani e di scenari unici 3 pag. 10



Ben-Essere

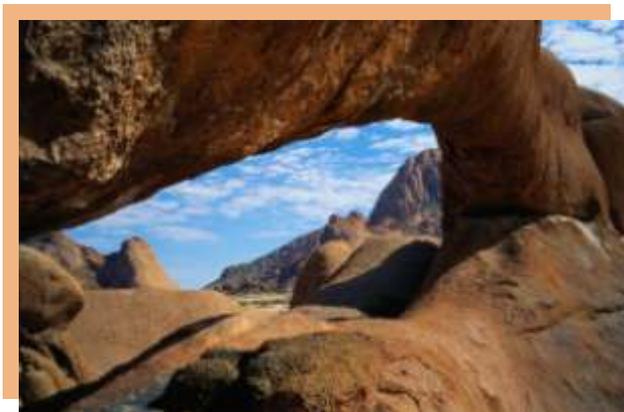
- ✓ Un percorso innovativo tra musicoterapia e acqua 3 pag. 12
- ✓ Un libro per ca(r)pire i segreti della voce 3 pag. 14

Viaggiando in lungo e in largo per il mondo ho incontrato magnifici sognatori, uomini e donne che credono con testardaggine nei sogni. Li mantengono, li coltivano, li condividono, li moltiplicano. Io umilmente, a modo mio, ho fatto lo stesso. Luis Sepulveda

AFRICA

La natura e i paesaggi selvaggi della Namibia

di Silvia Turrin



Stretta fra Sudafrica e Angola, la Repubblica di Namibia è caratterizzata da un territorio pieno di contrasti. Scarsamente popolata, questa parte occidentale del subcontinente africano presenta tratti sia pianeggianti, sia sabbiosi, ed è spesso avvolta da venti impetuosi che sferzano sulla Skeleton Coast, sugli aspri altipiani interni e sull'esteso solitario deserto del Namib. Il nome di questo mare di sabbia, il più antico della Terra, deriva dalla lingua locale Nama, e indica il nulla, la terra di nessuno.

L'ambiente unico del Namib nasce dalla sua vicinanza con l'oceano Atlantico, le cui correnti fredde e le forti folate, da un lato, plasmano la vita lungo la costa, dall'altro, hanno disegnato imponenti dune mobili, che si creano e si disfano a seconda dei movimenti del vento. Il cambiamento di queste montagne di sabbia si osserva anche a livello cromatico. Le varie gradazioni del color ocra cambiano in base all'inclinazione dei raggi solari che, centrando i piccoli granelli di quarzite, sviluppano un variopinto quadro con tonalità marroni, avorio e oro.

Il deserto vivente

Non bisogna però pensare il Namib come un deserto privo di forme di vita. Tutt'altro. Esistono specie animali che non si trovano in nessun altro luogo del pianeta. Si tratta in particolare di lucertole, rettili e insetti. Famoso è il ragno *Leucorchestris*, che sfugge ai possibili predatori grazie a una tecnica di sopravvivenza decisamente singolare e divertente da vedersi: ritira le sue minuscole zampe e ruzzola giù per le dune di sabbia. Per tutelare questo spazio unico nel suo genere, è stato istituito il Parco Namib-Naukluft, che si estende per circa 50mila km² nella parte meridionale del deserto. Al suo interno si possono scoprire incredibili bellezze naturali, come una specie di euforbia chiamata *Welwitschia mirabilis*, pianta che resiste al clima torrido, tanto da riuscire a vivere per più di un secolo! Fra le sabbie del deserto scorrono anche rivoli d'acqua, tra cui il fiume Kuiseb, che viene raramente alimentato dalle piogge. E sotto l'arida superficie desertica, in talune zone, corrono torrenti e falde acquifere. L'umidità proveniente dall'oceano Atlantico e le brezze trasportano piante nutrienti. La presenza poi di sorgenti naturali attira le antilopi saltanti, le zebre di montagna, l'orice gazzella. Tra una duna di sabbia e l'altra si possono sorprendentemente scorgere anche dei campi di meloni. Proprio così. Ciò è possibile grazie alle etnie locali, soprattutto i topnaar, che da generazioni coltivano una qualità di melone selvatico chiamato *nara*. Il Parco Namib-Naukluft, il cui nucleo costitutivo fu fondato nel 1907 dall'amministrazione coloniale tedesca, è stato successivamente ampliato, divenendo una delle aree naturali protette più vaste dell'Africa.

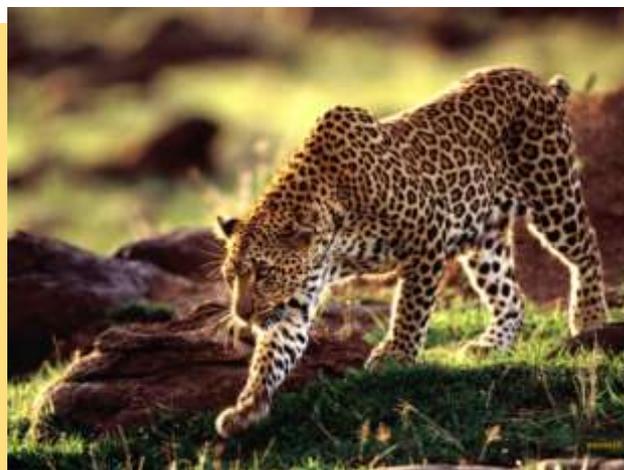
Lo caratterizza un clima diversificato secondo che ci si trovi sulla costa o all'interno: fresco e ventilato nel primo caso; temperature elevate nell'entroterra. Per chi ha intenzione di visitare questo angolo di Namibia deve tener presente che fra maggio e agosto le folate di vento caldo s'intensificano, come pure le tempeste di sabbia, e che le notti sono sempre fredde.

Tra verdi e fertili pianure

Il contrasto paesaggistico della Namibia si scorge penetrando la regione di Caprivi, a nord-est del Paese, dove s'incontra una ricchissima fauna. Elefanti, ippopotami, leoni, bufali, leopardi, ghepardi scorrazzano in questa area, la più tropicale della Namibia. Qui pullula la bellezza selvaggia, grazie alla presenza vitale di quattro importanti fiumi: l'Okavango, il Kwando, il Chobe e lo Zambesi. Nella striscia di Caprivi, che per superficie e forma sembra una sorta di corridoio naturale, sono concentrati parchi e riserve ricchi di una vegetazione rigogliosa. Zone umide, aree boschive e foreste tropicali caratterizzano la riserva Mahango, non distante dalle suggestive cascate Popa. Più a est è stato creato il Parco nazionale Mudumu, le cui aree di savana e boschive si allungano sino all'altro importante Parco di Mamili, dove si trovano le paludi del fiume Linyanti, un intrico di canneti, pianure alluvionali e laghetti coperti da ninfee. Per accedere a questi territori protetti sono necessari permessi e le prenotazioni è bene effettuarle con largo anticipo, dato che i turisti si concentrano nel periodo migliore per visitare la regione, che va da agosto a ottobre.

Ghepardi minacciati

Spostandosi verso il centro della Namibia, a circa 45 km da Otjiwarongo, si trova il Cheetah Conservation Fund, un centro importante per la salvaguardia dei ghepardi e della loro reintroduzione nell'habitat naturale. Fondato e diretto dalla dott.ssa Laurie Marker, il centro ha compiuto nel 2010 i vent'anni di attività, durante i quali sono stati portati avanti vari progetti per proteggere questo bellissimo felino, minacciato dall'uomo. In Namibia, gli allevatori considerano il ghepardo un predatore per il bestiame, ma in realtà è l'animale il vero perseguitato, come dimostrano alcuni dati. Nel 1900, questo agile felino si trovava in Africa e Asia e all'inizio del XX secolo esistevano più di 100mila esemplari. Oggi ne rimangono tra i 10mila e i 12mila, principalmente nel continente africano. Il Cheetah Conservation Fund svolge un compito importante per salvare dall'estinzione il ghepardo, ricreando un ecosistema in equilibrio, in cui prede e predatori, uomini e animali, possano convivere secondo nuove e antiche regole. Tra queste figura l'introduzione del Pastore dell'Anatolia, una razza di cane originaria della Turchia, che aiuta gli allevatori di capre e pecore a scacciare i ghepardi attaccandoli, mettendoli in fuga, anziché uccidendoli. Il Centro è aperto a varie forme di collaborazione, tanto che centinaia di volontari vi giungono da tutto il mondo per contribuire alla protezione di questo splendido felino, uno dei simboli più belli della natura africana.



AFRICA

Nel cuore del Burundi

di Silvia Turrin

Paesaggi naturali e ricchezze etnico-culturali rendono questo stato tra i più poveri dell'Africa un luogo da conoscere, scoprire e tutelare

È uno di quei paesi africani che balza alle cronache internazionali solo quando accadono eventi drammatici, come è stato il caso del conflitto interno che lo ha destabilizzato negli anni Novanta. Il Burundi non è nemmeno considerato meta interessante dal turismo di massa e questo, forse, non è proprio uno svantaggio. Il suo patrimonio naturalistico può essere così salvaguardato con maggiore efficacia, senza incorrere nel pericolo della cementificazione e della creazione di enclaves di lusso dove gli stranieri possono trovare tutti i

confort, come fossero a due passi dalle loro agiate case.

Incastonato tra Congo, Ruanda e Tanzania, questo piccolo stato della regione dei Grandi Laghi è caratterizzato da una rigogliosa verdeggiante vegetazione. Altopiani, paesaggi tropicali e savana contraddistinguono il suo territorio.

Distante pochi chilometri dalla capitale Bujumbura si estende il Parco del Rusizi. Il nome deriva dal fiume omonimo, che scorre lungo la fossa tettonica centrafricana prima di immettersi nel lago Tanganica. Divenuto parco nel 1974, il Rusizi ospita ippopotami, antilopi, primati, oltre che una variegata avifauna. Tra paesaggi coperti da foresta e altri dominati dalla savana, questo parco racchiude alberi di eucalipto, di acacia e la palma da olio.

Sebbene siano state istituite altre aree protette – ovvero il parco di Kibira e il Ruvubu – il Burundi come gli altri stati dell’Africa centrale è sempre sotto la minaccia della deforestazione. L’abbattimento di alberi è causato da vari fattori: la necessità di ottenere combustibile e la richiesta sempre maggiore di

terre destinate all’allevamento o a scopi agricoli. La deforestazione oltre a creare fenomeni di erosione del suolo e a provocare cambiamenti del microclima dell’area rappresenta una minaccia per i gruppi di pigmei che abitano ancora la foresta.

Questi piccoli abitanti della foresta chiamati Batwa vivono in simbiosi con le piante e gli animali. Il taglio indiscriminato di alberi ha causato gravi problemi ai Batwa che hanno visto progressivamente sottrarsi spazi vitali di foresta. Una situazione che causa profondi cambiamenti al loro stile di vita tradizionale.



Molti vivono in condizioni di povertà, emarginati dagli altri gruppi etnici dominanti: Hutu e Tutsi. Nel 2010 il governo di Bujumbura ha rilasciato a oltre 16mila pigmei Batwa una carta di identità, che permetterà loro di iscriversi nelle liste elettorali, di presentare candidature alle elezioni, nonché frequentare le scuole e ricevere cure mediche gratuite. Ma la situazione sociale in cui si trovano rimane difficile, tanto che molte ONG cattoliche e non hanno avviato progetti di aiuto, volti in particolare a sostenere la loro istruzione per impedire che non vengano più sfruttati, né relegati a ruoli inferiori, e soprattutto per sostenerli in un cammino che conduce al pieno riconoscimento dei loro diritti e della loro dignità.



Più vantaggiati dal punto di vista sociale sono i Batimbo, gruppo etnico noto perché da sempre legato ai riti musicali. Sono infatti esperti creatori di enormi tamburi, costruiti con legno pregiato e pelli di animali, utilizzati durante le cerimonie tradizionali e reali. Il tamburo in Burundi e anche nel vicino Ruanda è considerato simbolo dell'autorità e del potere reale, tanto che in lingua kirundi (l'idioma ufficiale del Burundi insieme al francese) lo stesso termine *ingoma* significa sia "tamburo" sia "regno". Anticamente, i Batimbo avevano il compito di far risuonare i tamburi in

occasione del *muganuro*, l'annuale cerimonia della semina del sorgo. Sono talmente importanti nella società burundese, considerati quasi depositari di segreti, che un proverbio locale narra: Chi ha fabbricato il tamburo sa meglio di chiunque cosa c'è dentro.

Forma di governo: repubblica
 Indipendenza: 1/7/1962 (già protettorato tedesco)
 Superficie: 27.834
 Popolazione: 5.292.793 (cens. 1990)
 Capitale: Bujumbura
 Altre città: Bubanza, Bujumbura, Bururi, Cankuzo, Cibitoke, Gitega, Karuzi, Kayanza, Kirundo, Makamba, Muramvya, Muyinga, Ngozi, Rutana, Ruyigi
 Moneta: franco del Burundi (100 centesimi)
 Lingua: francese e kiRundi (ufficiali), swahili
 Gruppi etnici: hutu 85%, tutsi 14%, pigmei 1%
 Religione: cattolici 65%, protestanti 13,8%, musulmani 1,6%, animisti 0,3%
 Fuso orario: +1
 Temp. media annua: 23,0 °C



VersORIENTE

COMUNICATO DA



Workshop Fotografico
in Sud India
con Marco Resti
in occasione
del Navaratri e Dussehra Festival
a MYSORE
dal 22 ottobre al 3 novembre 2012

Workshop di reportage: questo corso è destinato a tutte quelle persone, amatori e professionisti, che vogliono migliorare la loro conoscenza e pratica della fotografia di reportage. Il workshop si svolgerà, per la maggior parte dei giorni, direttamente sul campo, sui luoghi o eventi su cui verte l'itinerario del viaggio e sarà composto da varie sessioni di scatto, privilegiando le ore migliori del giorno. Successivamente analizzeremo insieme le fotografie prodotte, parleremo di fotografia di reportage o di come produrre una storia o un portfolio. Impareremo come approcciarsi al meglio con il soggetto, argomento fondamentale in questo tipo di fotografia, creando un collegamento con esso per poi rimanendo spettatori della scena, e nello stesso tempo rispettandolo.



Per questo motivo, potrete lavorare anche a piccoli gruppi seguiti giornalmente da Marco Resti.

In questi tipi di viaggi andremo a cercare la vita vera, la vita quotidiana, toccando, molto spesso la sfera personale dei soggetti: potremmo visitare case private, luoghi di culto con pellegrini, luoghi di lavoro con lavoratori e così via.

Considerando il ritmo del viaggi, sarà molto difficile fare lezioni "in modo frontale", quindi parleremo di

fotografia durante tutta la giornata e ovviamente Marco sarà a vostra completa disposizione per qualsiasi domanda o dubbio fotografico.

Se ti interessa imparare o perfezionare lo stile stile reportagistico: questo è il tuo workshop!!

Se ti interessa tornare a casa con delle belle fotografie da mostrare a parenti e amici: questo è il tuo workshop!

Se ti interessa stare insieme ad un gruppo di amici che parlano di fotografia: questo è il tuo workshop!

Se poi, oltre a tutto questo, vuoi fare nuove amicizie e nuove esperienze...questo è il tuo VIAGGIO!!



ITINERARIO

Milano-Bangalore-Mysore-Chennai-Tirupathi-Kanchipuram-Mamallapuram-Chidambaram-Kumbakonam-Thanjavur-Tiruchirapalli-Rameshwaram-Madurai-Bangalore-Milano

Prezzo per persona pernottamento in camera doppia: 1.950 €

Supplemento per pernottamento singola: 790 €

Prezzo calcolato su base di 6 persone partecipanti

Informazioni generali sul viaggio, prenotazione e organizzazione tecnica

Giordana Astegno – giordana@shambhoo.com <http://www.shambhoo.com/>

Informazioni sul corso di fotografia Marco Resti – info@marcoresti.com

VersORIENTE

Mongolia, terra di sciamani e di scenari unici

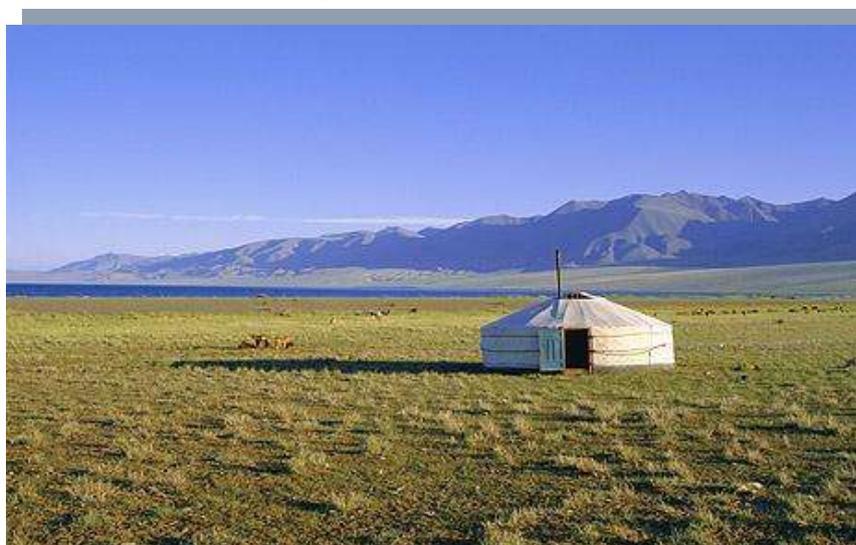
di Silvia Turrin



È un luogo leggendario, dove si scoprono antiche tradizioni in monasteri sperduti al centro di una natura rimasta ancora inviolata. È la Mongolia, immenso paese di 1.566.500 km², poco densamente popolato. È incastonata tra l'ex Unione Sovietica e la Cina. Qui si ergono, a ovest, i monti dell'Altai, a nord si incontrano la taiga, grandi laghi e foreste di conifere. La Mongolia è anche sinonimo di

vaste steppe e del deserto del Gobi. Un Paese ricco dal punto di vista culturale e paesaggistico. A dispetto di quanto si possa pensare, i mongoli non sono persone chiuse e scostanti, bensì sono accoglienti e aperti con quei viandanti che rispettano le loro tradizioni. Conservano una profonda spiritualità e molti hanno mantenuto uno stile di vita nomade, contraddistinto da una profonda armonia coi cicli della natura.

Scriva Anton Quintana (pseudonimo di Anton Adolf Kuyten): “Nella steppa ogni stelo d'erba si piega sotto il peso del cielo. Nella steppa è tutto piatto per lasciare più spazio al grande cielo. Nella steppa ogni uomo si porta il cielo sulle spalle”. Solo un poeta come Quintana, nato ad Amsterdam nel 1937, poteva cogliere l'essenza poetica di questa terra. Egli è autore del libro “Vento che parla sabbia che canta”, una storia ambientata tra gli accampamenti di una tribù di nomadi dell'Asia centrale. È il racconto di una guarigione, di un'amicizia e soprattutto è la valorizzazione della figura degli sciamani erranti, che hanno molto da insegnare sulla natura e sull'uomo. In questa terra così misteriosa e ancora incontaminata, Voyagesillumination, progetto culturale volto alla realizzazione di esperienze antropologiche e spirituali, organizza un fantastico viaggio alla scoperta della cultura sciamanica, e non solo.





Dal 4 al 23 agosto, in compagnia di Marzia Gambini, si potranno scoprire monasteri buddisti sopravvissuti alla storia, come quello di Gandan a Ulaan Baatar.

Costruito circa 300 anni fa, Gandan è il monastero più importante della Mongolia. Nell'antica Karakorum, capitale dell'impero mongolo di Gengis Khan, i partecipanti incontreranno uno sciamano Khalkh, la principale etnia presente in Mongolia.

Si prosegue quindi verso la conoscenza di altri monasteri, immersi in meravigliosi paesaggi e situati in aree di grande rilevanza storica. Sarà un viaggio per scoprire la natura della Mongolia e rimanere a stretto contatto proprio con l'essenza spirituale di questa terra.

Ciò sarà possibile grazie ai pernottamenti nelle Gher, le tipiche tende mongole. Ci si addenterà in Parchi nazionali suggestivi, come quello di Hustai. Esperienza importante e forte sarà il viaggio a Eej Khad (o Eech Had), la Pietra Madre: luogo sacro dove si rende omaggio allo spirito della terra, invocando la sua protezione e la sua fertilità. Come scrive Roberto Ive: "È uno di quei posti di cui si conosce l'esistenza ma di cui non si sa bene il motivo, tutti ne parlano soltanto dopo esserci stati". Terra ancora misteriosa, tra fiumi con acqua cristallina, laghi di origine vulcanica e monasteri, la Mongolia offre al visitatore splendidi e indimenticabili scenari.

Per conoscere il programma completo e per info:

<http://www.voyagesillumination.com>

info@voyagesillumination.com

Voyagesillumination

Ben-Essere

Un percorso innovativo tra musicoterapia e acqua

di Silvia Turrin

“L’acqua non muore mai. Vive in eterno reincarnata nella pioggia, nei ruscelli spumeggianti, in fontane e cascate, in torrenti turbinosi [...] Ogni fiume del mondo parla un proprio linguaggio [...] e non esistono due gocce d’acqua con lo stesso suono”. Così afferma l’etnologo Murray Schafer, autore del volume *Il paesaggio sonoro*. L’acqua è l’elemento simbolo di vita, il più importante per la sopravvivenza dell’uomo e del pianeta. L’acqua accompagna l’esistenza in ogni istante, a cominciare dalla nascita: nel liquido amniotico materno tutto prende forma.

È qui che l’embrione percepisce le prime espressioni sonore: il battito del cuore, il ritmo del respiro della madre e, soprattutto, la sua voce. Secondo la dott.ssa Paola Ulrica Citterio, musicoterapeuta e istruttrice di nuoto, la relazione fisiologica, psicologica ed emotiva tra la madre, il feto e l’ambiente intra ed extra-uterino incide sullo sviluppo di ogni essere ed è quindi importante valorizzarla.



Dopo una serie di considerazioni, incontri e ricerche, la musicoterapeuta specializzata anche a La Sorbonne di Parigi, ha ideato un corso innovativo, indirizzato alle future mamme e ai futuri papà, in cui ha unito l’esperienza in acqua e il canto, al fine di rendere unico il periodo della gestazione.

Il corso, chiamato “il cordone ombelicale sonoro”, rafforza il legame tra i genitori, in particolare la mamma, e il nascituro. Gli strumenti utilizzati sono i suoni, intesi come vibrazioni sonore in grado di produrre cambiamenti a livello biochimico e biopsichico: la musica, nelle sue varie accezioni, capace di stimolare profonde sensazioni; le ninna-nanne, che rafforzano il legame tra madre e il bambino; e i movimenti nell’acqua, che aiutano a rilassare mente e corpo e permettono alla mamma di acquisire una maggiore consapevolezza di sé.

Il corso si basa sull’idea centrale che il feto, pur essendo ancora nel ventre materno, percepisce ciò che accade attorno a lui ed è già capace di riconoscere i suoni. Il nascituro, sottolinea la dott.ssa Citterio, è in grado di distinguere una voce femminile da una maschile (con un’intensità di circa 12 dB) e discriminare musiche diverse. L’ascolto, durante tutto il periodo della gestazione, è il senso più importante, che determina lo sviluppo cognitivo e percettivo del bambino, il quale è stimolato dalla voce materno. Diversi studi scientifici, oltre che tradizioni millenarie, testimoniano come il bambino dopo la nascita preferisca composizioni e sonorità ascoltate mentre era immerso nel caldo tepore intrauterino.

Questo percorso incentrato sulla musicoterapia in acqua è stato brillantemente spiegato dalla stessa dott.ssa Citterio nel libro *L’abbraccio sonoro in gravidanza*, un prezioso testo per tutte quelle mamme in attesa che vogliono vivere in piena consapevolezza una fase così unica della propria vita, portando l’attenzione sulle emozioni e sulle dinamiche fisico-psicologiche che si instaurano tra genitori e il futuro bambino.

“Partendo dal presupposto che la madre e il bambino sono in ascolto l’uno dell’altro e risuonano uno per l’altro, ho ritenuto utile creare un programma di stimolazione prenatale con l’uso del suono, della voce e della musica. La causa dell’insorgere di patologie infantili legate all’interruzione della comunicazione madre-figlio e all’instabilità emotiva e affettiva di costui, non deve ricercarsi solo nel periodo post-natale, ma anche in quello intra-uterino.

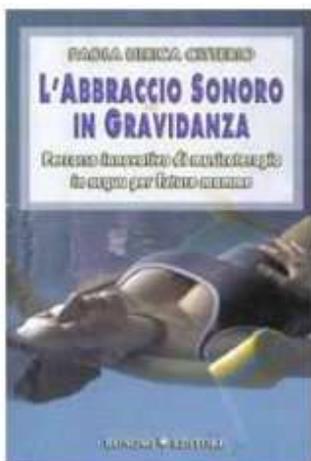
I più recenti studi sulla gravidanza hanno dimostrato che già nella vita intra-uterina si può dunque intervenire, rendendo consapevole la donna del suo ruolo determinate nello sviluppo psicofisico del figlio. L’utero rappresenta, quindi, sia il primo ambiente del nascituro, sia il tramite attraverso il quale vengono mediati gli stimoli provenienti dal mondo esterno”, sottolinea l’autrice.

L’acqua in tutto questo gioca un ruolo attivo e al contempo rilassante. Rappresenta il simbolo materno per eccellenza, con cui l’essere umano entra in contatto sin dal suo concepimento, attraverso le profondità oceaniche del ventre della madre. L’acqua è quindi il luogo ideale dove abbandonarsi.

L’abbraccio sonoro in gravidanza e il percorso proposto dalla dott.ssa Citterio si indirizzano a entrambi i genitori, grazie al coinvolgimento del padre con giochi di musicoterapia concepiti proprio per la coppia, come “il delfino, movimento in simbiosi” e “la culla a tre”, dove la mamma e il papà abbracciati, si alternano a coccolarsi, cantando una specifica canzone, mentre si visualizza la futura famiglia.

“Il vissuto prenatale si costruisce nel suono materno – scrive la musicoterapeuta che vive e lavora in provincia di Brescia – la cui connotazione emotiva viene percepita come essenziale nel proseguimento della vita. La musica rappresenta una valenza non solo fisica, ma soprattutto esperenziale e psichica. La madre si potrebbe definire lo strumento musicale per eccellenza investendo il feto di melodie, suoni e voci. La sua empatia esternata grazie alla musica, offre al nascituro i giusti mezzi per capire di essere desiderato e amato”.

Essere desiderato e amato, sono “i beni” più importanti che i genitori possono trasmettere al proprio figlio / ai propri figli.



Paola Ulrica Citterio

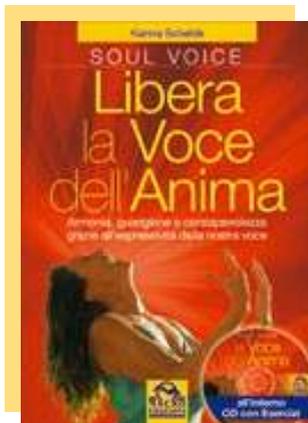
L'abbraccio sonoro in gravidanza

Bonomi editore, Pavia, 2007

Ben-Essere

Un libro per ca(r)pire i segreti della voce

di Silvia Turrin



Aprirsi al suono, inspirando ed espirando profondamente, per poi esprimere liberamente l'essenza nascosta della propria vocalità è un'esperienza unica e illuminante, che coinvolge la dimensione fisica e quella emozionale. Secondo molti terapeuti, non solo legati al mondo della musicoterapia, la voce è lo strumento espressivo più importante di cui l'essere umano è dotato; di conseguenza, l'apparato uditivo è il più rilevante fra tutti gli organi di senso, poiché – come sottolineato dallo scienziato francese Alfred Tomatis – controlla il senso di bilanciamento del corpo, il ritmo e il movimento e regola tutto il sistema nervoso. Voce e ascolto profondo sono elementi fondanti del percorso esperienziale proposto da Karina Schelde, autrice del volume *Soul Voice. Libera la voce dell'anima* (Macro Edizioni, 2010). In questo testo, la terapeuta nata in Danimarca e ora residente in Nuova Zelanda, ha raccolto le conoscenze maturate nell'arco di 25 anni, mettendole così a disposizione di quanti desiderino scoprire le proprie potenzialità attraverso il linguaggio vocale e dei suoni. Karina Schelde ha sviluppato un metodo, chiamato Soul Voice, che permette di conoscere l'infinita energia insita nella voce. “La voce umana è lo strumento più potente disponibile per la guarigione dell'umanità e per l'evoluzione della coscienza. Liberando il potere non svelato della tua voce interiore arriverai a liberare il tuo intero essere e la tua illimitata creatività”, afferma l'autrice.

Partendo dalla constatazione che le diverse culture, nella storia dell'umanità – dagli egiziani agli indiani, dai tibetani ai cinesi – hanno utilizzato le vibrazioni sonore della voce per infondere effetti benefici sul corpo e sull'anima, Karina Schelde ha ideato varie tecniche dirette a creare uno stato di relax e a sciogliere blocchi emozionali e condizionamenti, aprendo le porte alla libera conoscenza ed espressività del proprio mondo interiore, il tutto tramite esercizi vocali.

Il libro segnalato, suddiviso in 17 capitoli, è un itinerario tra saperi e pratiche, attraverso cui ri-trovare armonia e consapevolezza interiore. “Usare la nostra voce per sintonizzare al meglio noi stessi nutre la nostra anima, il nostro sistema nervoso, le nostre onde cerebrali, la nostra intuizione”, spiega la terapeuta. “Il suono puro è connesso a ogni muscolo del nostro corpo, a ogni cellula, a ogni osso. Dobbiamo uscire dalla riservatezza, dall'inadeguatezza e dai giudizi, rilasciando la paura di essere ascoltati, visti, e la paura del vero ascolto interiore”.

La voce è il nostro primo strumento musicale. Dal tono di voce di una persona si può percepire lo stato emotivo, se ansioso o rilassato. Quando si è di buon umore si ha una maggiore predisposizione al canto e, viceversa, in una fase di stand-by o un po' malinconica, esprimersi attraverso vocalizzi aiuta ad accantonare pensieri negativi. La voce racchiude una moltitudine di sfumature, che Karina Schelde aiuta a comprendere grazie a spiegazioni approfondite e a specifiche tecniche vocali. Al volume è allegato un cd – e non poteva essere altrimenti, considerato il tema centrale del testo – che raccoglie una serie di esercizi per conoscere e utilizzare al meglio la voce.

“Tutte le realtà sono prive di un sé permanente”: quando lo comprendiamo direttamente e profondamente ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza. E’ questa la via della purificazione.

Dhammapada strofa 279

Quando ci sentiamo giù, andiamo in cerca di ‘qualcosa’ che ci tiri su: un gelato, un film, un ricordo, un libro. Il Dhamma ci insegna ad andare nella direzione opposta: per essere veramente felici abbiamo bisogno di qualcosa di meno non di qualcosa di più. Quello di cui abbiamo bisogno è di lasciar andare l’ ‘io’ e il ‘mio’. Contrariamente alla comune credenza nella supremazia del ‘sé’, il Dhamma dice che niente può dare all’io appagamento. La convinzione che l’io e i suoi desideri possano mai essere soddisfatti è falsa. Quali dei miei tanti sé si è rivelato affidabile e durevole: il me felice, quello disperato, quello serio, quello trasandato, quello saggio, quello folle? L’intuizione profonda della natura del sé può liberarci dal fardello di questa falsa credenza e dissolvere il mito dell’importanza del nostro sé, conducendoci alla purificazione.

*Da: Santacittarama
Monastero Buddhista
02030 Frasso Sabino (RI) Italy*



“Sono rinato molte volte, dal fondo di stelle sconfitte ricostruendo il filo delle eternità che ho popolato con le mie mani, e ora morirò senza nient’altro, con terra. Sopra il mio corpo, destinato a essere terra”.

Pablo Neruda

Culture Nature Magazine

Ideazione e creazione di Silvia C. Turrin