

# CANTA CHE TI PASSA (E FA BENE AL CUORE)

Il vecchio modo di dire ha una spiegazione scientifica: la laringe stimola il nervo vago, connesso ai principali organi. In Italia **FIORISCONO I CORSI** per trasformare i vocalizzi in una vera e propria terapia. Che cura anche l'anima: mai sentito parlare di kirtan o bhajan?

di Giulia Calligaro

**S**e sei di cattivo umore, "canta che ti passa", recita l'adagio popolare. E non si tratta soltanto di un modo di dire: anche la scienza conferma che il canto ha il potere di riconnetterci a una dimensione più ampia di quella speculativa della mente. Una dimensione che potremmo chiamare il "cuore", ovvero una più profonda percezione di sé e del proprio rapporto con il mondo.

## VIBRAZIONI INTERIORI

«Quando si canta, attraverso la laringe avviene una stimolazione del nervo vago, che promuove l'equilibrio omeostatico di tutto l'organismo» dice Mirella de Fonzo, docente di psicologia e autrice del libro *Salute e benessere, dalla cantoterapia al neurocanto* (in uscita, Edizioni Armando). Sì, perché - partendo dal cranio - il vago si connette a polmoni, cuore, stomaco, fegato intestino e milza. In altri termini, cantando si attiva un meccanismo per cui il benessere si irradia dall'interno e non è più dipendente dalle

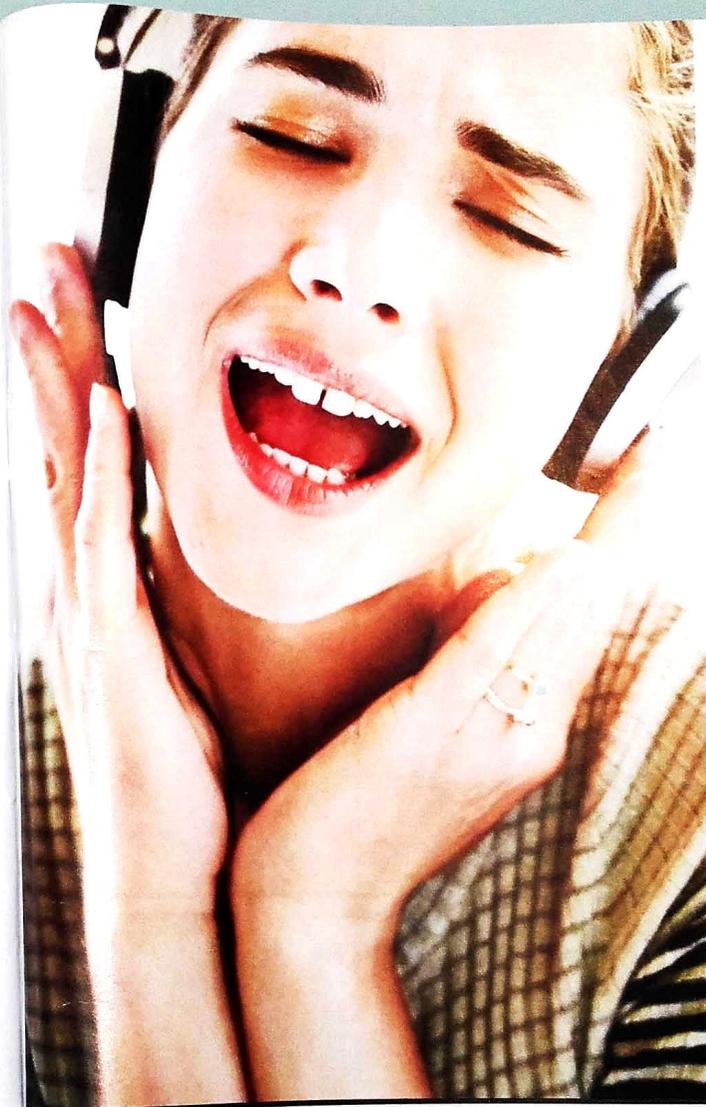
circostanze esterne. Questa condizione di "centratura" ed espansione è esattamente quella a cui cerca di portare anche lo yoga, e in particolare il *bhakti yoga* (lo yoga della devozione), che vede nel canto dei mantra sacri la via diretta per ricongiungersi al divino, come raccomanda la *Bhagavad Gita*, la Bibbia indiana. Infatti, dalla filosofia induista sappiamo che più di cinquemila anni fa, senza avere le attuali conoscenze scientifiche, gli antichi *rishi* (rinunciati) in stato di profonda meditazione scoprirono un insieme di vibrazioni interiori, presenti nella stessa forma anche nel cosmo. E proprio basandosi su queste sillabe dettero forma al sanscrito, la lingua degli Dei. Con le stesse sillabe si compongono i mantra, e la loro ripetizione stimola i centri energetici producendo guarigione su corpo, mente e psiche, nonché un senso di unità con il tutto. Una saggezza che non è andata smarrita nella spirituale India, dove l'esecuzione di *kirtan* o *bhajan*, repertori di canti devozionali e mantra accompagnati da strumenti tradizionali, è tuttora una pratica comune. Ma anche nel laico Occidente oggi è diventata, in molti centri yoga legati all'eredità di grandi

Maestri indiani, un'importante risorsa per *bypassare* la mente, superare lo stress e riscoprire il piacere di affidarsi a una dimensione più grande.

«Si tratta di testi molto semplici, in cui si includono i nomi delle manifestazioni divine come Krishna, Rama (divinità dell'amore incondizionato) o Shiva (divinità della trasformazione), eseguiti in un crescendo di intensità a espandere il cuore» spiega Emy Berti, cantante fiorentina di canti estatici e *kirtan* (reinterpretati per il nostro orecchio occidentale), di cui è appena uscito il disco *Dreams in Reality*.

## "METÀ BATTAGLIA"

Emy ha incontrato quest'arte a Londra negli *ashram* di Sivananda, il guru che visse a Rishikesh tra '800 e '900 e di cui in Italia ci sono oggi centri a Milano e a Roma (*sivananda.org*). Tra gli altri gruppi in cui si può praticare *bhakti* e *nada yoga* (yoga del canto), ricordiamo almeno la linea di Satyananda che ha il centro di riferimento a Torino (*satyanandaitalia.net*), i centri di meditazione vipassana, come A.Me.Co di Roma (*associazioneameco.it*) e naturalmente gli Ha-



Chris Graymer / Trunk Archive

## Siete "stonati"? C'è per voi il metodo Tomatis

Non esistono persone stonate: semplicemente la voce non riproduce i suoni che l'orecchio non sente, ma l'orecchio si può rieducare. Questo è in sintesi il principio del metodo del medico otorinolaringoiatra francese Alfred Tomatis, che a metà del '900 fondò l'audiopsicofonologia. Tomatis osservò che c'è un legame tra lo sviluppo della personalità e l'esperienza dell'ascolto e che, ascoltando determinate frequenze (ottime per esempio le musiche di Mozart e i canti gregoriani) attraverso un apparecchio speciale chiamato "orecchio elettronico", si può ampliare lo spettro auditivo. Il metodo Tomatis, diffuso ora in tutto il mondo, ha benefici su molti disturbi di personalità, autismo, balbuzie, stress, traumi. È utile per l'accompagnamento in gravidanza, o semplicemente per imparare nuove lingue, a cantare o come supporto per recitare e parlare in pubblico. In Italia ci sono vari professionisti e centri: *tomatis-italia.ovh*.

re Krishna, che hanno base a San Casciano in Toscana (*villavrindavana.org*), dove si tiene a giugno anche un grande "Bhakti festival" aperto a tutti.

Ad Ananda, vicino ad Assisi (*ananda.it*), si cantano invece in italiano o in inglese i "canti cosmici" spiritualizzati da Paramhansa Yogananda, che a inizio '900 portò lo yoga in America e in Europa e che sosteneva che "cantare è metà della battaglia", pensando anche alla difficoltà occidentale di spegnere la mente. «All'inizio non pensavo che lo yoga comprendesse tutto questo cantare» racconta Devika Camedda, condirettrice dell'Accademia di Ananda yoga: «In realtà poi ho preso atto di avere dentro una parte schematica e giudicante e una parte luminosa, libera, bellissima: questa parte mi ha fatto fare pace con la vita. Ho capito che avevo un Ego e che avevo un'Anima, e che avevo dato fino ad allora la guida al timoniere sbagliato».

## VIA LA TIMIDEZZA

Infine, anche dal lato olistico, sempre di più sono le scuole che offrono il canto come terapia. A Genova (*cantoterapia.it*) che segue un approccio multidisciplinare, artistico e terapeutico: «Il canto ha effetti incredibili di guarigione per problematiche che vanno dalla timidezza al deficit di memoria negli anziani» spiega Claudia Pastorino, la docente. O quella che esplora la peculiarità canora nell'espressione del femminile a Mestre, che fa riferimento alla coach e vocalist Gosia Luberta: «C'è un'affinità tra la *pelvis* femminile e l'apparato fonatorio. Perciò le tensioni che si accumulano alla radice si ripercuotono nell'espressione personale» dice. «Col canto ti fai dei massaggi profondi, sblocchi, riacquisti autostima ed espandi la tua autenticità».