

INTRODUZIONE

Ho incontrato per la prima volta le campane tibetane durante una lezione di Yoga diversi anni fa; mentre eravamo stesi a terra, nella penombra sentivo il suono circolare nella stanza ma non ero in grado di localizzarne l'origine perché cambiava continuamente posizione nello spazio! Non avevo mai avuto un'esperienza simile in precedenza, nonostante avessi una certa esperienza di ascolto musicale.

La tessitura sonora delle *singing bowls*, ricca di frequenze armoniche naturali, è in grado di suscitare un'esperienza uditiva sorprendente per le orecchie di un occidentale in quanto ne sovverte alcuni paradigmi culturali; abituati come siamo all'ascolto di musica basata sul temperamento equabile (un sistema di intonazione degli strumenti pratico ma molto rigido, introdotto in Europa intorno alla fine del 1600), gli intervalli naturali e policromi delle "ciotole sonore" possono causare infatti, una sorta di benefico "shock culturale" che destruttura la mente dell'ascoltatore e apre un varco verso nuove e profonde esperienze interiori.

Al tempo stesso, il suono ancestrale delle campane tibetane esercita su di noi un richiamo stranamente familiare, qualcosa in grado di connetterci con nostra natura più profonda e con il mistero della Manifestazione. L'essenza "sonica" del mondo concepita da tutte le antiche cosmogonie rappresenta, la chiave di lettura principale per comprendere il potere che il suono e la musica possono esercitare nelle nostre vite; la "via del suono" può essere un'efficace veicolo per il ripristino dell'armonia in-

teriore, spesso turbata dalle emozioni distruttive quali rabbia, paura, sfiducia in sé stessi e verso il proprio potenziale evolutivo.

Si può fare musica con le *singing bowls*? Sì, a patto di prendere consapevolezza del fatto che esse, piuttosto che strumenti musicali in senso classico, sono potenti dispositivi vibrazionali in grado di risuonare a livello sottile con il nostro corpo/mente. L'invito, dunque, è quello di dimenticare per un attimo le convenzioni musicali alle quali siamo stati abituati fin da piccoli lasciando che, attraverso un ascolto attento e profondo, possa sorgere in noi un'esperienza percettiva fuori dall'ordinario, che fluisca e si riveli *istante per istante*, nel momento presente.

LA CAMPANA TIBETANA

Produzione

Le campane tibetane tradizionali sono forgiate partendo da una lega metallica composta da sette metalli. Gli elementi e il loro numero hanno una valenza materiale ma anche simbolica, se pensiamo che sette sono anche i *chakra* (i centri energetici del corpo sottile, secondo il *Tantra*), le note musicali e i pianeti conosciuti nell'antichità.

Dal punto di vista sonoro i metalli più importanti sono il rame, associato a Venere, e lo stagno, associato a Giove. Il grado di purezza del rame ha una particolare incidenza sulla qualità del suono della ciotola. Oro e argento simboleggiano invece il Sole e la Luna, archetipi della polarità maschile e femminile. Il ferro è collegato a Marte, il piombo a Saturno e infine il mercurio all'omonimo pianeta. La funzione di quest'ultimo elemento è di purificare la lega in fase di fusione e non è riscontrabile atomicamente a costruzione ultimata; mescolato insieme agli altri metalli in dose minimale, infatti, il mercurio li separa rapidamente dalle proprie impurità, dopodiché evapora senza lasciare traccia. In alcune tradizioni i metalli possono essere anche otto o dodici tra i quali, ad esempio, lo zinco che è associato al pianeta Urano.

Le campane tibetane si ottengono attraverso un lungo e laborioso processo di fusione e battitura della lega metallica, che coinvolge per circa 32 ore non meno di 4/5 artigiani e che richiede necessariamente un'officina dotata di forni, martelli e altra specifica attrezzatura. Nessuno conosce davvero la "ricetta" per

la produzione di una ciotola tradizionale; i segreti di questa antica arte restano infatti custoditi all'interno dei clan familiari che si tramandano la propria conoscenza generazione dopo generazione. In alcune tradizioni la forgiatura delle campane è accompagnata dall'osservazione delle fasi lunari e dalla recitazione di mantra e altre formule propiziatorie.

Più andiamo a ritroso cronologicamente e più troviamo campane forgiate in differenti forme; in Nepal ad ogni modello viene tradizionalmente attribuito un nome specifico, a seconda che la ciotola abbia, ad esempio, una forma più allungata o più schiacciata, il fondo ricurvo o piatto, che il bordo sia lineare o svasato e così via. La *lingam*, ad esempio, possiede una protuberanza sulla base interna, segno della sua polarizzazione maschile, mentre la *naga* è dotata di un piedistallo che le dona maggiore stabilità quando viene appoggiate sul corpo. La produzione ordinaria è meno ricca di varianti e viene classificata in base alle dimensioni e al peso; dalle ciotole più squillanti, il cui diametro è di pochi centimetri, si arriva a oggetti di proporzioni tali che un adulto può tranquillamente entrarvi all'interno con entrambi i piedi. Nel mezzo, ciotole di media grandezza, dai 15/20 cm fino a circa 30/35 cm, che possono pesare dai 700/800 grammi fino a 3 o 4 kg.

Tipologie

Sul mercato si possono trovare orientativamente quattro tipologie di ciotole.

Campane antiche: sono oggetti rari provenienti da collezioni private, la cui provenienza geografica comprende l'intera area himalayana: India, Nepal, Tibet e Buthan. Pur non facilmente databili, queste ciotole possono avere anche alcuni secoli di storia. Inevitabilmente, essendo stato forgiato un numero finito

di esemplari, questa categoria è destinata ad esaurire la propria disponibilità sul mercato e ad aumentare progressivamente il proprio valore economico, già oggi piuttosto elevato. Affascinanti dal punto di vista estetico, possono essere considerati veri e propri oggetti d'arte. Dal punto di vista sonoro la maggior parte di esse produce obiettivamente una vibrazione molto particolare, arcana e, per certi aspetti, quasi aliena. Altre invece, sia a causa della forma atipica sia per la loro modesta capacità risonante, non sembrano essere state concepite con lo scopo di essere suonate, lasciando quindi più di qualche dubbio sulla propria funzione originale.

Campane "antique": attenzione a non confondersi, in Nepal vengono così definiti quegli esemplari dall'aspetto *vintage* la cui fabbricazione può essere approssimativamente fatta risalire a qualche decennio fa. Le sonorità di questi strumenti sono spesso estremamente affascinanti, probabilmente perché, pur essendo state costruite in epoca moderna, sorgono da un approccio costruttivo meno "industriale" rispetto a quelle più recenti. Il loro valore di mercato è piuttosto alto, comunque inferiore a quello delle ciotole antiche.

Campane contemporanee: a questa categoria appartengono le campane attualmente prodotte in prevalenza nei laboratori della valle di Kathmandu o del Nord India e che, per quantità e diffusione, rappresentano la quota di mercato maggioritaria. Quasi sempre il valore economico di queste ciotole è direttamente proporzionale al peso e non alla loro intrinseca qualità: può accadere dunque di trovare due ciotole simili per dimensioni, peso e prezzo ma differenti per qualità sonora. Le eventuali decorazioni (incisioni di *mantra*, *mandala* o altri simboli sulla superficie esterna o interna della campana) rendono l'oggetto più pregiato ed attraente dal punto di vista estetico ma non necessariamente "migliore".

Campane economiche: di provenienza varia (anche cinese), sono ciotole normalmente non professionali, prevalentemente di piccole dimensioni (tra i 7 e i 10 cm circa), di aspetto gradevole e spesso anche decorate. Costruite a partire da un unico metallo, talvolta proveniente da materiale di scarto, sono le più accessibili dal punto di vista economico. Mentre le campane appartenenti alle precedenti categorie sono tutte battute a mano, queste sono quasi sempre fatte a stampo. Producono normalmente un suono acuto e privo di armonici.

Come scegliere una campana tibetana

La regola generale è che una ciotola piccola produrrà normalmente un suono acuto e squillante, una ciotola grande un suono grave e profondo, una ciotola media si posizionerà all'incirca a metà tra le due. Se il nostro scopo è quello di indurre uno stato di rilassamento o di introdurre una sessione di meditazione, ciò di cui abbiamo bisogno è una buona campana da circa 15/18 cm, relativamente leggera e che abbia un buon bilanciamento tra toni gravi e toni acuti. Un tale spettro di frequenze è sufficiente per ottenere degli effetti significativi su tutti i diversi livelli energetici del corpo. Il bordo dello strumento deve essere colpito preferibilmente con la parte felpata del batacchio e non con quella in legno, per evitare che vengano enfatizzati eccessivamente gli armonici superiori. Se però desideriamo ottenere una sonorità molto brillante e ricca di alte frequenze, l'uso ben calibrato del bastoncino di legno potrà comunque sempre esserci d'aiuto.

È importante che, una volta attivata, la ciotola sia in grado di risuonare per un tempo sufficientemente lungo da poterne cogliere in modo apprezzabile la coda armonica, cioè la scia sonora che esprime la potenzialità risonante dello strumento. Le campane che vibrano più a lungo sono normalmente quelle di maggiori

dimensioni ma anche le ciotole medie, se di buona qualità, forniscono una buona risposta in tal senso.

Impariamo da subito a percepire la vibrazione non solo con le orecchie ma anche con il corpo, a partire dalla sensazione al palmo della mano che regge la ciotola. Chi possiede un buon orecchio musicale potrà valutare la consonanza tra gli armonici, cioè l'intonazione della campana. Cerchiamo di evitare strumenti fortemente dissonanti ma, al tempo stesso, non pretendiamo che la campana sia intonata con la stessa precisione di un vero e proprio strumento musicale!

Il bordo dovrebbe essere ben liscio, scorrevole e privo di discontinuità; non preoccupiamoci dei segni della battitura, a meno che non siano eccessivamente pronunciati. Quando accarezziamo la ciotola con il battacchio potremmo notare talvolta un attrito che limita la scorrevolezza del tocco, in tal caso occorre accertare se si tratti di una caratteristica intrinseca di quell'esemplare gestibile grazie alle nostre capacità tecniche o meno. Se il bastoncino in legno fornito in abbinamento alla ciotola fosse privo di rivestimento (a tale scopo viene usato normalmente velluto, cuoio o materiale simil-pelle) aspettiamoci di percepire, insieme al suono della campana, anche il rumore metallico derivante dall'attrito con il bordo; il battacchio liscio ha indubbiamente il vantaggio di facilitare l'attivazione della ciotola ma occorre valutare anche l'entità del rumore per poi trarre le proprie conclusioni.

Nella scelta dello strumento entrano ovviamente in gioco anche aspetti soggettivi e insindacabili. Come per ogni essere umano, anche le voci delle campane, per quanto possano apparire simili, sono tutte diverse, a sottolineare come nell'Universo ogni entità sia unica e irripetibile. Prima di valutare i diversi parametri tecnici, ascoltiamo con attenzione la nostra risposta emotiva nel momento in cui daremo il primo rintocco sulla ciotola, cercando

26 Onde di pace

di coglierne ogni sfumatura e ogni intima risonanza. Con il tempo svilupperemo sempre maggiore familiarità con i suoni armonici e impareremo a cogliere più facilmente le peculiarità di ogni singola campana.



Campana tibetana antica tipo "Ulabati"

APPLICAZIONI PRATICHE DELLE CAMPANE TIBETANE

“Le campane tibetane producono un suono estremamente vario, ricco di armonici superiori. Suonando contemporaneamente parecchie campane, si ottengono affascinanti “paesaggi sonori” che possono armonizzare corpo, spirito, anima e aprire il cuore. L’esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e rivitalizzare le energie corporee fino al livello cellulare”.

– Masaru Emoto

Il campo di applicazione delle campane tibetane è ormai molto ampio, soprattutto in Occidente; dal contesto mistico-sciamanico cui, con buona probabilità, apparteneva in origine, la campana ha assunto un ruolo significativo soprattutto nel settore olistico, integrandosi in modo molto naturale con tutte le discipline orientate verso il benessere psico-fisico della persona.

Oltre a risvegliare la consapevolezza del praticante, il rintocco di una ciotola può scandire, ad esempio, l’inizio e la fine di una sessione meditativa individuale o di gruppo e sigillarne energeticamente gli effetti benefici. I suoni soffici e *mantrici* delle ciotole possono inoltre aiutare a ridurre rapidamente il livello di discorsività mentale, facilitando l’entrata nel vero e proprio stato contemplativo.

Nella pratica yogica, alcuni istruttori amano utilizzare registrazioni di *singing bowls* che accompagnino e sostengano gli

allievi e le allieve durante il lavoro su *asana* e respirazione; ancora meglio se questo tipo di sonorizzazione viene eseguita dal vivo da un operatore che possa armonizzarsi adeguatamente con le varie fasi della lezione.

Nel caso dei trattamenti olistici (massaggi, riflessologia, Reiki, ecc.), il suono delle ciotole può aiutare l'operatore a creare un ambiente emotivo empatico e rilassato in cui il ricevente possa aprirsi con fiducia al processo di trasformazione fisico ed energetico. Al termine della sessione, un breve ritorno al suono può essere vissuto come una piacevole carezza, un richiamo alla quiete e all'abbandono di ogni residua tensione. In generale, risulta che il trattamento olistico abbinato alle vibrazioni sonore tenda ad accelerare il processo trasformativo e a prolungarne gli effetti nel tempo.

Un altro interessante campo di applicazione riguarda gli elementi e gli ambienti naturali. Poiché materia ed energia sono due aspetti della medesima realtà, così come corpo e mente sono entità solo apparentemente separate e separabili, possiamo pensare alla materia come una forma condensata di energia, dove la densità si esprime in termini di frequenze: più la frequenza è bassa, più la materia risulterà pesante e sbilanciata, più la frequenza è alta, più la materia si manifesterà in forme eteree ed equilibrate.

Un accumulo di vibrazioni dense può influire negativamente sugli ambienti di vita, specialmente se si tratta di spazi chiusi o scarsamente sottoposti alla naturale azione rigeneratrice degli elementi (luce solare, acqua, vento). Analogamente all'inquinamento prodotto dalle attività industriali e dall'elettrosmog, anche i pensieri e le emozioni "negative" degli esseri umani possono alterare il campo eterico collettivo¹, producendo tossine che van-

¹ Campo Eterico: inteso come ambiente energetico formato dall'aggregazione del *prāṇa* di più individui.

no a condizionare i processi metabolici sottili e a disperdere la nostra preziosa energia vitale.

Il suono armonico delle campane tibetane, in virtù della sua propensione a riportare ordine, può pertanto essere utilizzato per purificare gli ambienti saturi di energia stagnante e ad elevata densità; restare in ascolto silenzioso e attento della qualità dello spazio dopo una pratica sonora può rendere efficacemente il senso di quanto appena descritto.

Studi accreditati attestano l'efficacia dell'esposizione alle vibrazioni delle campane tibetane anche in persone interessate da patologie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson e in alcuni casi di disfunzionalità nel campo relazionale.

Come citato in un articolo del Corriere della Sera del 25 novembre 2018, presso il nucleo Alzheimer del Pio Albergo Trivulzio di Milano, è in corso una interessante sperimentazione che riportiamo attraverso le parole responsabile servizio di Riabilitazione, Dr.ssa Michela Bentivegna:

«Il massaggio sonoro prodotto dalle frequenze ottenute attraverso gli strumenti vibrazionali ha dimostrato di poter fornire un aiuto nella stabilizzazione emotiva e nel rilassamento degli anziani pazienti. I dati rilevati dall'osservazione diretta e dai filmati delle sedute indicano che le vibrazioni hanno indotto in alcuni partecipanti una riduzione dell'intensità e della frequenza dei vocalizzi (le continue ripetizioni di suoni o parole che certi malati fanno), un calo dei livelli di ansia e, nei casi di grave apatia, un certo risveglio dell'attenzione e dell'interesse verso l'ambiente circostante. Con un vantaggio sia per il benessere dei malati, sia per il personale che li assiste molte ore tutti i giorni».

L'esperienza personale maturata da chi scrive in diversi anni di lavoro presso il "Centro socio-riabilitativo Fandango" di AIAS, Bologna (vedi capitolo 15 "Esperienze"), conferma l'efficacia dei trattamenti vibrazionali anche negli adolescenti con disabilità cognitive e motorie. L'attività con le campane tibetane ha l'effetto

di calmare, rilassare e ridurre alcuni comportamenti compulsivi ma anche di stimolare la comunicazione para-verbale di ragazzi e ragazze, sia tra di loro che in relazione all'operatore e alle educatrici. Il "massaggio sonoro" con le ciotole consente inoltre di sperimentare la propria corporeità in modo molto peculiare: nel momento in cui le ciotole sono state fatte vibrare direttamente sul corpo di alcuni soggetti particolarmente menomati dal punto di vista fisico, ne abbiamo infatti potuto verificare e comprovare i benefici (anche grazie alla collaborazione delle famiglie), dal punto di vista del rilassamento e dell'allentamento delle contratture muscolari. Nei nostri gruppi abbiamo osservato anche un altro interessante aspetto comportamentale: i ragazzi mostrano spesso una maggiore disponibilità a "lasciarsi andare" rispetto a persone normo-dotate coinvolte in attività analoghe. L'onda è un fenomeno vibratorio che esprime pienamente il proprio potenziale quando il ricevente è pronto ad aprirsi con fiducia all'esperienza, abbandonando ogni resistenza. Talvolta, al contrario, alcune persone tendono a manifestare una certa "ansia da controllo" (peraltro comprensibile, in quanto specchio dei nostri tempi) che può condizionare il vissuto nel "qui e ora". Nel nostro caso invece, l'apertura mostrata dalle ragazze e dai ragazzi di Fandango ha consentito all'esperienza di svolgersi in modo molto fluido.

Meditare con le campane tibetane

Il principale effetto delle campane è quello di calmare la mente e ridurre il dialogo interiore, portando rapidamente l'attività elettrica del cervello nella gamma delle frequenze *alfa*: da qui sarà possibile eventualmente sviluppare forme di meditazione concentrative o analitiche anche senza l'ausilio dei suoni, in accordo con gli insegnamenti tradizionali.

Le onde emesse dal cervello sono suddivise in cinque categorie, ognuna delle quali contraddistingue uno specifico stato mentale:

ONDE DELTA: hanno una frequenza che va da 0,1 a 3.9 hertz, sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo.

THETA: vanno dai 4 agli 7.9 hertz e corrispondono gli stadi 1 e 2 del sonno REM.

ALFA: hanno una frequenza che va dagli 8 ai 13.9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento.

BETA: vanno dai 14 ai 30 hertz e si registrano in un soggetto cosciente.

GAMMA: vanno dai 30 ai 42 hertz e caratterizzano gli stati di particolare tensione.

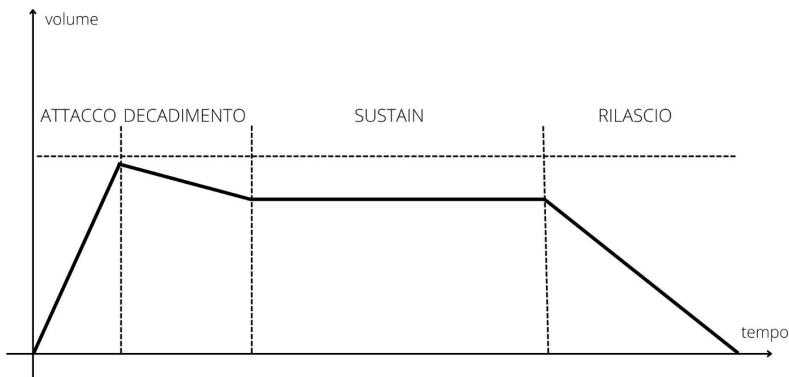
È stato osservato come, durante la meditazione profonda, un praticante esperto emette contemporaneamente sia una gamma di frequenze *alfa*, *theta* e *delta* (normalmente associate a stati di pre-addormentamento o di sonno) che una certa quantità di onde beta, fenomeno del tutto insolito nel caso di stati mentali ordinari. Lo stato meditativo è contraddistinto da una profonda calma interiore ma anche da una estrema lucidità e presenza mentale. La capacità di conservare continuità di coscienza anche quando il cervello rallenta i propri ritmi, permette a *yogi* e *yogini* di accedere a dimensioni di realtà extra-sensoriali dove il corpo sottile e le sue funzioni possono essere percepiti in modo diretto (è quello che accade, ad esempio, nelle pratiche di yoga del sogno).

L'ascolto lucido e attento delle vibrazioni armoniche consente di esplorarne le varie sfumature con un dettaglio notevolmente superiore; quando raffiniamo la percezione sensoriale a tali livelli, espandiamo i confini della nostra coscienza verso nuove dimensioni della realtà. La scoperta della natura stratificata e policroma del suono armonico può risultare una delle esperienze più entusiasmanti della nostra vita! Per certi versi, è come passare

da una percezione in bianco e nero ad una visione in technicolor del mondo sonoro.

Suono e meditazione possono integrarsi anche attraverso l'osservazione attenta del cosiddetto processo di involuppo, termine tecnico che in acustica indica l'evoluzione dinamica di un singolo suono. La prima fase dell'involuppo è chiamata "attacco" e corrisponde all'impulso iniziale; nel nostro caso, ad esempio, coincide con il rintocco del bastoncino con il bordo della ciotola. L'attacco coincide con il momento in cui l'intensità della vibrazione è maggiore.

A seguire ci sarà un rapido e leggero decadimento (*decay*) dell'onda cui subentrerà una fase più o meno lunga di stabilità (*sustain*), che per noi corrisponde alla lunghezza del suono della campana. L'ultima fase è chiamata "rilascio" (*release*), dove la vibrazione andrà spegnendosi più o meno rapidamente (anche questa fase concorre nella valutazione della durata complessiva del suono).



Processo di involuppo di un'onda sonora

Ogni fenomeno naturale segue questo stesso ritmo vitale: sorge, permane per un certo lasso di tempo e infine si spegne. È

così il ciclo di vita di un albero di un pensiero, di un'emozione e dell'intera storia dell'Universo.

Il suono primordiale AUM, come visto in precedenza, rappresenta il principio cosmico della tripartizione dell'energia universale: A corrisponde alla creazione (energia di *Brahma*), U corrisponde allo sviluppo e della stabilizzazione della spinta iniziale (energia di *Viśnu*) e M corrisponde a *Śiva*, che disgrega l'energia e pone le basi per un nuovo ciclo. Possiamo trasportare questi principi anche nel nostro lavoro con le campane tibetane; ascoltare un suono che sorge dal silenzio e che al silenzio ritorna, può essere infatti un'ottima pratica meditativa che celebra il rito dei cicli vitali cosmici.

È possibile portare questa osservazione ancora più in profondità; da dove sorge il suono? Cosa accade nello spazio che si apre tra lo spegnersi di una vibrazione e l'accendersi di quella successiva? Come ha insegnato *Patañjali*², nello spazio in cui cessano le onde mentali si manifesta *Yoga*, ossia l'Unione.³

² Patañjali: filosofo e mistico indiano, fondatore dello *Yoga Darśana*, cioè della Visione del mondo che prende il nome di Yoga (*Stefano Piano, Enciclopedia dello Yoga cit.*). Autore degli *Yoga Sūtra* (Aforismi sullo Yoga), alla base della tradizione del Raja Yoga.

³ “*yogaś citta vṛtti nirodhah*”: “lo yoga quieta (*nirodhah*) i vortici (*vṛtti*) della mente (*citta*)”. *Patañjali, Yoga Sūtra*