

La musica: lo strumento dell'anima

Publicato da Maria Vittoria Biondi



Musica e suono, orchestra dell'anima... Cammini svolazzanti di note e colori che si librano lievi nell'aria e nel cuore. Quando tutto è nero il suono illumina, colora, rasserena, senza tempo, senza spazio, in un'aurora inspiegabilmente leggera, soave, nutritiva. Raggiunge cunicoli bui e profondi, smuove acque, produce onde, accarezza e coccola come carezze. Rimanda ad antichi suoni, arcaici richiami a vite intrauterine...acquatiche... di ognuno... prima della luce del mondo, ancor antecedente al primo vagito. Suono, onda, culla, movimento, cambiamento. Dal suono germogliano emozioni ...Suono mezzo d'incontro o incontro di suoni...Gioco tra suoni e parole..... Chi mette in musica gli stati d'animo, le parole, si racconta... seguendo antichi "saperi"...Così come i saggi o gli sciamani attraverso movimenti, suoni, ritmi ancora oggi unificano i diversi regni, riuniscono le diverse dimensioni del mondo.. cielo – terra, alto- basso, dentro- fuori, anima-psiche, luce-ombra.... il suono può divenire epicentro del mondo, fonte di cambiamento, di svolta, cura. Dal buio della depressione, dalle gabbie della paura, dai bisogni di controllo ossessivo può giungere un'onda di sollievo che muove verso altre terre, nuovi spazi, dentro e fuori, aprire porte o chiudere voragini....essere fonte di cambiamento... Non è spiegazione che modifica luoghi e persone (questo è il limite delle parole...) sono altre le "corde", altri i canali, come alto è il suono che "muove", tocca, introduce ad altre possibilità... Di recente una collega musicoterapeuta, che suona magnificamente l'arpa (magico strumento) ha mostrato una bimba pluriminorata che attraverso un percorso fatto di suono e acquaticità si è aperta al mondo . E' stato emozionante osservare il potere di questi due mezzi, insieme indubbiamente a quello della relazione di chi guidava il percorso. Tutti abbiamo potuto condividere il primo "volo di farfalla" , come lei ha voluto chiamarlo, della piccola... che da sempre chiusa dentro le sue barriere protettive, con le mani strette al petto per difendersi e rassicurarsi ha finalmente allargato le braccia e Sé al mondo, all'altro alla relazione, beneficiando di quanto tutto ciò rappresenta per il suo mondo... Questo è uno degli esempi del potere terapeutico del suono, ma lo si può cogliere anche utilizzando le tecniche di rilassamento che sono spesso accompagnate ad esso, come in molti altri percorsi terapeutici in cui assume un'importanza decisiva per la persona. Non è casuale a mio avviso il riavvicinarsi dell'uomo sempre di più a spazi e luoghi in cui ritrovare se stesso, centri benessere, gruppi yoga, terme, in cui i percorsi sono sempre accompagnati dalla musica: soft, new age, che riunisce tempi-ritmi e suoni della natura... calma senza tempo, quasi silenziosa .. affianca.... Se riflettiamo il suono ha da sempre accompagnato l'uomo negli eventi più importanti, le nascite, i matrimoni, le feste, come in quelli più difficili... nell'ultimo saluto si piange, si urla, si cantilena, si canta... Anche oggi nei riti condivisi il suono mantiene il suo ruolo, apre allo scambio, alla compartecipazione, così come accompagna in molte culture i riti di passaggio: infanzia, adolescenza, età adulta... nelle tribù come nelle società più civilizzate. Non a caso per gli adolescenti il suono ha da sempre un valore e un'importanza prima, necessaria e anche identificativa, al gruppo, alla tendenza... ciò che unisce è la condivisione di un ritmo, che diviene nel gruppo, come ad es.nel ballo condivisione universale, non più Tu, non più Io, ma Noi, tutti, unità. La musica, i suoni, con il loro linguaggio emotivo, fatto di sensazioni, arrivano molto prima della parola e spesso lasciano tracce molto più profonde. Parliamo di un sentire individuale e collettivo, che può avvicinare e congiungere reale e immaginario, aprire alle immagini, pertanto alle sensazioni. La "magia" e maestria di chi suona è la capacità di farsi tuttuno con esso, di divenire lo strumento "luogo" di trasposizione tra Sé, l'altro, il mondo, in cui attraverso il suono si toccano le "corde" dell'universo di ognuno e di tutti.