

VIBRAZIONI CHE CURANO

Avete presente le campane tibetane? Ebbene a loro, così come a gong e diapason, va il merito di generare uno stato di serenità e rilassamento che stimola positivamente il sistema nervoso. E non solo

È capitato a tutti di avvicinarsi a un altoparlante e avvertire una vibrazione. Questo succede perché il corpo umano è composto per il 70% d'acqua ed è, quindi, un buon conduttore di onde sonore, con una frequenza media compresa tra i 62 e i 72 hertz (l'unità di misura che indica quante vibrazioni avvengono in un secondo). Secondo alcuni studi, quando questi valori scendono a livelli inferiori si possono generare disturbi più o meno gravi. Motivo per cui si stanno riscoprendo pratiche antiche come i bagni e i massaggi sonori, che utilizzano strumenti come le campane tibetane, il gong e i diapason per influenzare positivamente il nostro stato di benessere. Ma cosa sono esattamente queste pratiche? E quali benefici apportano?

Un bagno sonoro è un modo per staccare la spina dagli stimoli esterni: consente una modulazione e un cambiamento delle onde cerebrali, permettendo di passare da uno stato attivo a uno più rilassato o addirittura al sonno. Conferma lo psicologo e psicoterapeuta Andrea Zoccarato dell'Istituto di Psicosomatica Integrata, studioso di etnopsicologia e medicine tradizionali: «Si tratta di un dato riscontrabile con le tecniche di neuroimaging, strumenti come l'elettroencefalogramma che misura



Come, dove e quando

Per ottenere effetti duraturi, è consigliabile almeno un ciclo di 4-5 massaggi sonori con le campane tibetane, da effettuare uno alla settimana. Per il gong, invece, è sufficiente un bagno una volta ogni quindici giorni o al mese, da alternare, magari, al massaggio con le campane. È possibile sperimentare i bagni sonori a casa propria, grazie alla piattaforma dell'americana Sara Auster (saraauster.com), terapeuta del suono e insegnante di meditazione, autrice di libri e dell'app *Pause sui bagni sonori*.

le onde cerebrali. Durante un bagno o un massaggio sonoro le onde beta diminuiscono favorendo il rilassamento». Altri parametri rilevati sono la diminuzione della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e del cortisolo (l'ormone dello stress).

«Bagni e massaggi sonori stimolano il sistema nervoso autonomo parasimpatico responsabile, ad esempio, del riposo e del-

la digestione, - continua Zoccarato. - Al contrario, la nostra vita frenetica e il bombardamento di stimoli prodotti da strumenti elettronici portano ad attivare più spesso il sistema simpatico tonico, che mantiene in uno stato d'allerta».

Indicate a chi soffre d'insonnia, queste tecniche possono avere effetti positivi anche sull'ansia, sulle cefalee e sui dolori muscolari. Ma sono utilizzate pu-

re in alcuni reparti ospedalieri, perché permettono di tollerare meglio il dolore e certi trattamenti.

PRATICHE ANTICHE

Campane tibetane, gong e diapason sono gli strumenti che permettono di ottenere le vibrazioni positive in cui immergersi per un bagno o un massaggio sonoro. Non sono però la stessa cosa. Spiega Karin Paterlini, gong master, diplomata in campane tibetane, massaggiatrice vibrazionale sonora: «Il gong ha vibrazioni più forti per le sue dimensioni e la struttura, per questo il suo suono può aiutare a raggiungere uno stato di rilassamento in un tempo che varia dai 60 ai 90 secondi». Le campane tibetane, invece, sono ciotole di metallo di varie dimensioni, ognuna delle quali produce una vibrazione unica che agisce su parti diverse del cervello. «Le campane tibetane sono più versatili del gong perché si possono spostare in punti chiave dell'organismo: i Chakra nelle culture orientali, corrispondenti alle aree in cui si accumula più stress», aggiunge Zoccarato. I diapason, infine, hanno una sola frequenza più stabile e precisa. «Si posiziona su parti specifiche per sciogliere le tensioni. Di solito si usa su punti dolenti e su quelli di digi-topressione e agopuntura della medicina cinese».

Mariacristina Righi