

# Rilassati con le campane tibetane

Il suono e le vibrazioni di questi antichi strumenti aiutano a riequilibrare le energie e ritrovare la serenità. La nostra giornalista li ha provati e racconta le sue sensazioni

di Paola Nardi — @paolamarianardi



**P**er allentare la tensione e dimenticare ogni preoccupazione, lasciati trasportare dal suono e dalle vibrazioni delle campane tibetane armoniche. Le studia Albert Rabenstein, direttore del Centro di terapia del suono di Buenos Aires, che istruisce musicoterapeuti anche all'associazione Suono Armonico in Emilia Romagna (suonoarmonico.it). Io le ho provate con Silvia Sferch, che si è specializzata con il maestro e propone incontri di gruppo nel centro Tara7 (tara7.eu) a Vimercate (Mi). Si svolgono più o meno così.

**Come inizia l'incontro** Senza scarpe, prendi posto su un futon. La stanza è illuminata da poche candele. Silvia dispone 7 campane davanti a sé, si siede a gambe incrociate e invita ad assumere una posizione comoda e a chiudere gli occhi. Poi ripete una sorta di mantra: «Inspira ed espira, passando in esame tutte le parti del tuo corpo: quelle stanche, quelle doloranti e quelle dimenticate. Guardale senza giudizio, lasciando scorrere i pensieri, non fermarli, non analizzarli». Quando il silenzio è assoluto, inizia a far suonare le campane aiutandosi con una bacchetta di legno. Ognuna ha una tonalità diversa, ma quello ho percepito

## Perché fanno bene a corpo e anima

Le campane tibetane sono strumenti antichissimi fatti con una lega di 7 metalli. Producono una gamma di suoni armonici e di sovratoni, duraturi e che si spandono nell'ambiente cambiandone la vibrazione. Aiutano a riequilibrare le energie del corpo facendo ritrovare l'armonia interiore.



e provato su di me era di essere attraversata da un'unica grande vibrazione.

**L'effetto che ottieni** Come per magia, la mente si è svuotata e ho avuto la sensazione che anch'io stessi suonando. Di tanto in tanto, Silvia intonava un canto. Più il tempo passava e più mi sentivo rilassata e in pace. Può capitare di addormentarsi, o no. Ma il relax è assoluto e non ti accorgi del tempo che scorre.

**Alla fine** Sai che l'incontro è terminato solo quando torna il silenzio. Silvia smette di suonare, lascia passare ancora un minuto e invita a percepire l'effetto che l'ascolto ha lasciato su di te. Poi, ti accompagna nella fase di risveglio, recitando un altro mantra: «Rimani in questa condizione di ascolto e di non giudizio. Prendi il tempo che ti serve. Ora puoi muovere i piedi, le mani, le gambe, le braccia. Tieni gli occhi chiusi o riapri, come vuoi». Ci vuole un po' per riacquistare consapevolezza del proprio corpo. E mentre mi stiravo, mi allungavo e sbadigliavo, mi chiedevo sconsolata: «Perché è già finito tutto?».

## I TIPS DELLO SCIAMANO

Essere in sintonia con la natura è la ricetta di serenità dello sciamano groenlandese Angaagaq noto in tutto il mondo. Nel suo nuovo saggio *La saggezza dello sciamano* (Terra Nuova Edizioni) spiega 21 semplici rituali quotidiani per riuscirci. Se lo vuoi incontrare, il 25 marzo è ospite d'onore al Book Pride a Milano (bookpride.net).



GETTY, ELENA PASSONI