

Me la canto e me la suono ... così tutto vabbuono! Parte 2di2

Ascoltare, rendere visibile ed esprimere la propria armonia interna.

Dopo le premesse del precedente articolo, tratte dalla letteratura, ecco il metodo che intendo adottare sperimentalmente, insieme a chi lo vorrà:

- prendo uno strumento musicale (per esempio una clavietta)
- stando in piedi suono una nota qualsiasi
- suonando una nota inferiore mi sposto di un passo a sinistra; due note, due passi...
- suonando una nota superiore mi sposto di un passo a destra, due note, due passi....
- suonando un semitono mi sposto di un passo in avanti..
- finito lo spazio disponibile ruoto a destra di 180° e ricomincio

(oppure stabilite voi le regole come più vi è consono).

Facile no?

- non serve imparare la musica, ma la si “percorre”;
- non serve imparare la danza, ma la si “pratica”;
- non occorre parlare, ma si “ascolta” la propria voce interna che dice “nota più bassa movimento a sinistra” etc;
- non serve imparare meccanicamente, ma si “riconosce” come fare

Presa dimestichezza con questi esercizi al chiuso si possono fare anche all’aperto in un prato con o senza strumento. Infatti al posto dello strumento si possono usare i rumori o i suoni presenti: partendo dal rumore di fondo presente, se passa un’auto sentiamo se il rumore che produce ha una tonalità più alta o più bassa del rumore di fondo, poi il suono del ruscello, il canto degli uccelli, il battito del cuore, il respiro, le voci vicine o lontane, il trattore che taglia la legna, il tram che passa etc etc.

Se poi vogliamo continuare, possiamo cominciare a riconoscere la tonalità dei suoni che udiamo cercandone la corrispondenza sulla tastiera della clavietta. Poi passando da un rumore o un suono all’altro possiamo trasferirli sulla tastiera: avremo individuato la musica del mondo che ci circonda entrando in relazione con esso.

Possiamo fare lo stesso con i numeri: numero crescente, nota più alta, spostamento a destra; numero decimale, passo avanti e così via.....

Facile no?

- **non ci si trascina , ma “ci si muove disciplinatamente nello**
- **spazio” prendendone consapevolezza;**
- **non si ripetono a memoria, ma “si associano i numeri al**
- **movimento, allo spazio e al suono.**

Se la cosa ci piace possiamo persino “sentire la nostra musica interna”

Si parte associando i pensieri e i desideri belli e buoni alle note alte, movimento a destra; quelli brutti e cattivi alle note basse, movimento a sinistra, quelli neutri ai semitoni e passi avanti: ecco la musica interna di quel momento!

Troppo facile! Troppo semplice! Troppo efficace! Troppo gratis!

No! Troppo gratis no!

Infatti c'è un prezzo da pagare: occorre fare la fatica di farlo perché nessuno può farlo per noi neanche a pagarlo!

E poi, occorre anche il tempo da dedicare ... e

occorre rinunciare a qualcosa d'altro ... e

occorre chiedersi se vogliamo farlo ... e

occorre decidersi a farlo ...

Troppa fatica ancora prima di cominciare...;

ecco perché al posto di occuparci di stare bene preferiamo stare male e preoccuparci di andare dal medico e prendere le medicine...;

ecco perché passiamo la vita a fare tutto quello che non serve e rimpiangere quello che avremo potuto fare.

La maggior parte dei depressi nega di esserlo perché non sa neppure di esserlo.

Ma basta uno di questi piccoli esercizi di riconoscimento dei pensieri e dei desideri per rendersene conto senza possibilità di sbagliare e senza andare dal medico per farselo dire.

Ma la cosa più sorprendente è che si può modificare solo quello che si conosce ... a buon intenditor poche parole!

Se scopro che faccio fatica con i numeri, oppure alcuni pensieri che non vorrei avere sono invece ricorrenti ... beh ...

individuato l'ostacolo può non essere così difficile rimuoverlo ... però ... questo è oggetto di un'altra puntata ... una cosa per volta!

Naturalmente tutto quanto detto può essere messo in grafica fornendo un quadro sintetico della situazione:

Esempio di lettura del grafico:

quadro sintetico dei pensieri della giornata di giovedì 25 luglio

oppure: suoni dell'ambiente intorno a casa mia

oppure: 10-10,2-10,7-9-8-7,5-22-31,3-32-33-36,5-11-11,4-33-38

oppure: REb-REb-REb-DO-SI-Sib-SI-Sib-SI-DO-DO#-RE-MI-FA#-FA-FA#-SOL-LA

Provare per credere!

Naturalmente potete fare a meno di tutto ciò ...

e seguire una qualsiasi altra strada, però ...

non potrete fare a meno di fare quello che quella strada vi chiederà di fare per poterla percorrere!

Questa appena descritta è una strada elementare, facilissima ed efficace; per questi molti la rifiutano a favore di altre complicatissime, costose ed apparentemente più piacevoli ... ma si sa ... non tutti i gusti sono alla menta!

Per fortuna!

La Vostra!

foto, elaborazione grafica e testo

pietro cartella

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 16/06/2025

Salvato in PDF in data: 29/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/luomo-i-misteri-lignoto/me-la-canto-e-me-la-suono-cosi-tutto-vabbuono-parte-2di2/16/06/2025/>