

# Un bagno? Sì, ma di suoni

*Di Manuela Fiorini – foto di Matteo Gelatti*

Non solo nel mare, al lago, alle terme e in tutte quelle situazioni che richiedono la presenza di acqua...C'è anche il **Bagno di Suoni**, una tecnica olistica che consente di essere "avvolti" dai suoni che riproducono **quelli degli elementi della natura**, generati da **strumenti dall'origine antica** e legati alle diverse culture del mondo.

## Benessere per corpo e mente

Il Bagno di suoni, **pur non sostituendo alcuna terapia medica**, rilassa tutto l'organismo, donando a chi lo riceve un senso generale di benessere e armonia. Gli effetti si prolungano fino a 2/3 settimane dal "bagno", durante le quali di ci sente più creativi, sicuri di sé e determinati. Tra i benefici "fisici", invece, c'è il riequilibrio del **sistema nervoso autonomo**, del **sistema cardiovascolare**, **endocrino** e immunitario. Migliorano anche i disturbi causati **da ansia e stress**.



“Secondo **la Medicina tradizionale Cinese**”, ci spiega **Matteo Gelatti**, musicista olistico, “nel nostro corpo sono presenti dei centri energetici, chiamati **meridiani**, attraverso i quali scorre l’energia vitale che alimenta le funzioni fisiche, psichiche ed emotive. Il Bagno di suoni agisce secondo la “legge di risonanza”, un principio universale secondo il quale, quando due corpi vibrano con la stessa frequenza, si riconoscono e si attraggono”.



Durante il “bagno” vengono **messi in vibrazioni più strumenti**. Le onde sonore vengono quindi “assorbite” dal nostro organismo e si diffondono a tutti i nostri sistemi energetici attraverso l’acqua, elemento di cui siamo fatti per circa il 65%.

### **Come si fa un Bagno di suoni**

Un “bagno” dura **circa 60 minuti e non richiede nessun impegno fisico** o mentale. Non ci sono quindi controindicazioni. Ci si stende su un materassino, in un ambiente confortevole, che può essere un centro yoga, una stanza, oppure, nella bella stagione, **anche all’aperto**. Non esiste uno “spartito” e la scelta degli strumenti e dei suoni viene lasciata al “Maestro” che può adattarli alle situazioni e alle persone.



Nella **prima fase** le persone vengono invitate a svuotare la mente attraverso la voce e il **canto armonico**, per poi passare a strumenti "rilassanti", che riproducono suoni simili a quello dell'acqua, come il "**bastone della pioggia**".



C'è poi una **fase centrale** dove entrano in scena i **gong**, che vengono suonati con intensità crescente per aiutare a liberarsi dalle tensioni. Nella **terza fase**, vengono invece utilizzati suoni che trasmettono leggerezza, come l'*hang*,

oppure radicamento, come il **tamburo** o il **didjeridoo** che riportano alla percezione del proprio corpo. Infine, c'è una **fase di risveglio** che avviene con campanellini e *koshi* per trasmettere un senso di pace.

## Suoni e strumenti dal mondo

Nel Bagno di suoni non si utilizzano strumenti convenzionali, ma legati alle culture più o meno antiche del mondo, e che riproducono i suoni della natura. Lo strumento principale è il **gong**, che secondo la tradizione orientale riproduce il suono primordiale dell'*Om* e racchiude l'energia dell'Universo.



**Le campane tibetane**, invece, sono originarie della cultura sciamanica himalayana, mentre i **cimbali**, sono usati dalle popolazioni tibetane per indurre la meditazione. Dall'India Meridionale arriva lo **shruti box**, utilizzato spesso insieme al **flauto indiano** o per accompagnare il **canto**. La **kalimba** è uno strumento di origine africana, mentre il **didjeridoo** è il tipico strumento a fiato degli aborigeni australiani il cui suono allenta le tensioni e induce il rilassamento.



Altri strumenti che possono essere utilizzati nel “Bagno di suoni” sono le **conchiglie marine**, il più antico strumento a fiato della storia dell’uomo, il **tamburo sciamanico**, che con le sue vibrazioni profonde rinsalda il legame con la Terra, il **Koshi**, uno strumento più recente dal suono cristallino, l’**Ocean drum**, un tamburo che riproduce un suono simile alle onde del mare o al frusciare nel vento, e l’**Hang**, un altro strumento a percussione con sonorità che suggeriscono leggerezza.



## Per provare il Bagno di suoni

Volete provare il “Bagno di suoni”? L’occasione è **sabato 17 agosto**, nella splendida cornice di **Grazzano Visconti**, in provincia di Piacenza, tra i borghi medievali più belli d’Italia.



Nell’ambito della **Notte degli artisti**, dalle 17, le vie del borgo si riempiranno di musicisti, giocolieri, maestri del

fuoco e ci sarà la possibilità di provare alcuni *Assaggi di Suono*, tra gong, campane tibetane, hang e didjeridoo. L'ingresso alla manifestazione è gratuito. Parcheggio € 4.

## **INFO**

[www.matteogelatti.it](http://www.matteogelatti.it)