



CANTARE è un diritto!

E IL VOICING
TI AIUTA A
RICONQUISTARLO

INTERVISTA A PRATIBHA
CREATRICE DEL METODO

Marga: Raccontami un po' la tua storia, come ricercatrice intendo.

Pratibha: Diciamo che mi considero una mistica, nel senso che ho sempre avuto un'inclinazione verso la dimensione spirituale che si è manifestata, in modi diversi, già da bambina. Il seme della ricerca l'ho sempre avuto e si è manifestato a volte anche un po' come un sentimento di alienazione, soprattutto nel periodo della mia adolescenza e intorno ai miei vent'anni. Poi il movimento hippie e la contestazione degli anni Sessanta mi hanno dato come un senso di appartenenza, anche se non ho mai seguito nessun movimento. Successivamente, per una serie di circostanze, mi sono ritrovata in America Latina dove ho avuto il primo contatto con una realtà molto diversa dalla nostra – quella delle tribù native – e questo ha cominciato a mettere in dubbio tutti i miei sistemi di riferimento.

Al tempo del mio secondo viaggio in America Latina, negli anni Settanta, ero alla ricerca di qualcosa di sconosciuto, che non sapevo cosa fosse, ma che mi metteva in uno spazio di ricettività e di anelito che non ho mai più avuto così forti. E questo naturalmente è stato il presupposto per una serie di esperienze che hanno completamente cambiato la mia vita. E fra queste posso annoverare anche la scoperta della mia voce...

Premetto che fino ad allora mi ero sempre considerata stonata – quindi incapace di cantare – e pensavo che il canto fosse un privilegio di pochi dotati di talento, ma in una situazione particolare mi sono “sentita cantare”! In quel momento dalla mia bocca è sgorgato un canto che non aveva precedenti; non era un canto conosciuto,



PRATIBHA

era un canto che mi coinvolgeva totalmente, non c'era spazio per nient'altro, ero sparita nel canto, è stato praticamente un *satori*. Però all'epoca ero impreparata a questo genere di esperienze e,

quando ho smesso di cantare, non ho capito quello che mi era successo e ho creduto di essere stata posseduta da chissà quale entità.

Comunque quell'evento mi aveva aperto una nuova prospettiva e l'esperienza ha cominciato a ripetersi, anche se con minor impatto, e mi ha permesso di capire che il canto è un veicolo eccezionale, un veicolo che esprime le parti più profonde di noi e soprattutto ho capito che non ero stata posseduta da un'entità esterna, ma piuttosto da me stessa!

Dopo questo episodio sono tornata in Europa, cercando di capire se questa mia esperienza era stata un fatto iso-

lato oppure no. Cercavo qualcuno che mi aiutasse a comprendere quello che avevo sperimentato, cosa non facile nel '75 quando il concetto di "maestro spirituale" era ancora molto vago, soprattutto in Italia dove non esisteva nemmeno la parola.

Tramite Pratiti, la fondatrice di Mia-sto, entrai in contatto con il messaggio di Osho e nel giro di un anno andai a Pune. Era il 1976. Arrivai incinta di due mesi e partorii mia figlia in India quello stesso anno. Per alcuni anni il mio percorso fu prima di tutto la maternità e, in seguito, quello di seguire una serie di gruppi e training offerti dalla Multiversity, ma sul canto c'era pochissimo, il ramo musica non era molto sviluppato.

Nell'89 accadde una circostanza inaspettata: Anuprada, una pianista classica che all'epoca era la direttrice del *Creative Art Department* e che aveva saputo che avevo avuto delle esperienze coi suoni e col canto, mi chiese di darle una sessione sulla voce. Io non avevo idea di che cosa avrei fatto, non avevo mai fatto una sessione basata su quella mia esperienza... però ho sentito come se fosse stato Osho stesso a darmi una spinta e quindi ho accettato. La sessione risultò essere molto forte e Anuprada mi invitò a farle da assistente nel suo gruppo sulla musica di Gurdjieff. Mi incitò poi a condurre il gruppo per un giorno. Da quel momento iniziò il mio percorso di conduttrice di gruppi sulla voce. Dopo un mese ero nel programma della Multiversity.

Marga: *Già come Voicing?*

Pratibha: All'epoca si chiamava *The hidden Treasures of Your Voice* (I tesori nascosti della tua voce). Prima di iniziare con la voce già lavoravo alla Multiversity facendo *Psychic Massage* e *Counseling*, che nel giro di un mese ho dovuto abbandonare perché la richiesta di gruppi sulla voce era altissima. Erano anni in cui

il lavoro andava da solo, c'era un'energia tale a Pune che quando conducevi i gruppi come facilitatore eri quasi di troppo! Andavano da soli!

È stato nel '94 che ho chiamato il mio lavoro Voicing, perché ha a che vedere con la voce in generale, non solo con il canto. E via via il lavoro si è sviluppato e continua ad evolversi. Ancora adesso non lo considero un lavoro fisso, ma continua ad arricchirsi di nuove realizzazioni.

Marga: *Prima hai parlato di "essere stonati" e di "non sapere cantare", cose che normalmente vengono considerate equivalenti. Invece il lavoro che proponi tu prescinde da questo genere di definizioni. Puoi spiegare cosa significa esattamente?*

Pratibha: Il canto come lo si intende normalmente implica sempre la memoria e la capacità di riprodurre delle sequenze di suoni, ad esempio quando cerchi di imparare una canzone. Quando questo meccanismo non è perfetto, cioè non riesci a riprodurre un suono che hai sentito precedentemente, ti dicono che sei stonato e questo, nell'accezione comune, equivale a non saper cantare. Io da allora, da quella prima esperienza in poi, ho cominciato a sfatare questa credenza: se canti spontaneamente non puoi essere stonato, nel senso che la stonatura è sempre riferita a un termine di paragone.

È stato attraverso un lungo percorso d'indagine e di ricerca sul canto e su me stessa che sono arrivata a comprendere che il canto spontaneo non solo ha delle proprietà terapeutiche molto forti, ma è profondamente spirituale, perché è il linguaggio dell'anima! Ritengo quindi che dire a qualcuno che non sa cantare, semplicemente perché è stonato, è falso, ed è anche un insulto, un abuso, un'invasione. Dire a qualcuno che non sa cantare equivale a dirgli che non ha un'anima! Al limite si dovrebbe cominciare a indagare sulle ragioni

del perché non riesce a riprodurre un determinato suono.

Marga: *E se non sbaglio è proprio questo il senso del tuo lavoro, portare luce e guarigione usando la voce come strumento di indagine nel mistero dell'essere...*

Pratibha: In generale il lavoro del Voicing si sviluppa in due direzioni. Da una parte si creano situazioni emotive ed emozionali che vengono poi elaborate con il canto, oppure si lascia che sia il canto a portarti laddove c'è bisogno di un'espressione, laddove qualcosa nel profondo reclama un'espressione, il più delle volte senza che tu ne sia consapevole.

E poi più si va avanti con questa indagine più si scoprono delle sfaccettature, delle possibilità. Soprattutto nel Training di tre anni c'è lo spazio per scoprire che ogni emozione e ogni dimensione di esperienza interiore hanno una loro qualità acustica che appartiene a una determinata fascia sonora. Io non credo che, come alcuni dicono, a una tale frequenza sonora corrisponda sempre e solo una cosa specifica, perché siamo degli esseri troppo complessi per generalizzare in questo modo, ma si può approssimativamente dire che esistono delle corrispondenze tra certi stati o dimensioni dell'essere e delle fasce sonore.

Per esempio, se si esprime un canto con tonalità molto basse si sarà confrontati con delle realtà o con dei pro-



Quando diventi creativo, quando permetti alla creatività di accadere attraverso di te, quando canti un canto che non è tuo e che non potresti firmare, un canto del quale non potresti dire: "L'ho composto io!" allora la tua vita mette le ali e comincia a volare! OSHO

OSHO

UN CANTO CHE NON È TUO

La creatività è uno stato paradossale della consapevolezza e dell'essere. È azione che scaturisce dall'assenza di attività. Significa lasciare che attraverso di te succeda qualcosa: non è agire, è lasciare accadere. Significa diventare un canale, affinché il Tutto possa scorrere attraverso di te. E qualcosa accadrà immediatamente, perché nascosto nell'essere umano c'è il divino, devi solo concedergli un po' di spazio, un passaggio minimo per permettergli di fluire attraverso te. La creatività è questo: permettere al divino di accadere.

La creatività è uno stato religioso dell'essere, ecco perché affermo che un poeta è molto più vicino a dio di un teologo. E un ballerino lo è ancora di più. Il più lontano è il filosofo, perché più pensi più aumenta lo spessore del muro che ti separa dal Tutto. Più pensi, più cresce il tuo ego, che è soltanto la somma di tutti i pensieri accumulati nel passato. Quando non ci sei, esiste il divino. La creatività è questo, non è altro che questo: essere totalmente rilassati. E questo non significa inattività, ma rilassamento e dal rilassamento scaturirà un agire intenso, ma non sarà un tuo fare, tu sarai un semplice veicolo. Da te scaturirà un canto che non avrai composto tu: arriverà dal trascendente. Arriva sempre dall'aldilà, se lo componessi tu, sarebbe banale, mondano. Quando scaturisce attraverso di te, ha una bellezza grandiosa, eccelsa, contiene qualcosa dell'ignoto. È così da sempre: quando il poeta scompare, nasce in lui la creatività. Il poeta è posseduto, certo, il termine esatto è "posseduto". Essere creativi significa essere posseduti dal divino.

TRATTO DA: Osho, *Lo specchio del cuore*, NSC

blemi che sono inerenti alla dimensione del primo chakra, delle radici, della sopravvivenza, del rapporto col corpo, della propria identità come essere umano, ecc.

Marga: *Avendo fatto parte del Training di Voicing mi sono resa conto del fatto che al di là del supporto vocale, nel tuo lavoro c'è un universo immenso di elementi che arrivano anche da altri approcci. Parla un pochino di tutte le influenze, le scuole che hai alchemicamente assorbito e che porti nel tuo insegnamento.*

Pratibha: Un'esperienza radicale e trasformativa, come è stata la scoperta della voce per me, produce un naturale desiderio di condivisione: in quello che avevo scoperto c'erano troppe implicazioni per tenerle solo per me. Anche se ho sempre avuto la consapevolezza che la trascendenza non può essere prodotta in un'altra persona, so che per lo meno è possibile creare delle condizioni favorevoli perché questo accada.

Il problema all'inizio era che non sapevo come, mi mancavano gli strumenti. Come ho menzionato prima, arrivata a Pune ho accantonato l'indagine sul canto per dedicarmi prima alla maternità e poi al lavoro più psicologico di autocoscienza che, sebbene fosse iniziato per me nelle foreste pluviali dell'America Latina, si stava muovendo su altri parametri. A Pune la focalizzazione era sulla disidentificazione dalla struttura che chiamiamo ego. Ho seguito diversi percorsi come la Bioenergetica, le energie sottili, lavori emozionali come Primal ed Encounter, il training di Psychic Massage con Sagarpriya, il corso di ipnosi con Ragini, l'Esoteric Science Training con Leela e Prasad (all'epoca Wadud e Waduda). In quest'ultimo ho trovato molte analogie tra la voce e il canto e la mappa dei chakra che ora costituisce un po' la traccia su cui mi muovo nell'insegnamento. Questo significa che fasce sonore basse attivano e mettono a con-

fronto con tematiche interiori diverse da quelle di tonalità più alte, più o meno seguendo la mappa dei chakra. Mi piace usare anche una sequenza di vocali, associate ai chakra, che presento come chiavi per aprire più facilmente la porta del rispettivo campo d'esplorazione. È stato interessante per me realizzare che la sequenza da me esplorata e proposta corrisponde a quella tibetana con la quale sono entrata in contatto solo più tardi.

Tutte queste esperienze hanno arricchito e continuano ad arricchire la tessitura del percorso del Voicing: tutto infatti è correlato. Per prima cosa il canto ha bisogno del corpo, ha bisogno del respiro. Quindi il corpo, la postura, il modo di respirare e di muoversi sono collegati alla dimensione canora. Il fatto di riconoscere che le emozioni sono principalmente nella pancia e vibrano e si esprimono attraverso fasce sonore più basse di quelle che per esempio di solito si usano in terapia, aiuta ad entrare in contatto e a portare a galla emozioni represses che altrimenti non verrebbero contattate. L'ipnosi e la neurolinguistica mi hanno dato la comprensione dei meccanismi mentali e degli strumenti per eviden-



Il canto ha un suo mistero perché è un incontro, un'unione di opposti. Nel canto ci sono il suono e il silenzio. Il canto dice qualcosa, ma lo dice in maniera tale che non puoi impossessartene. Non che non esprima qualcosa, anzi, ti rende accessibili molte cose, ma non puoi afferrarlo, non puoi prenderne possesso. Se tenti di possederlo, lo uccidi. Non puoi stringerlo in pugno... è troppo delicato. Devi tenerlo nel tuo cuore. OSHO

ziare i condizionamenti ad essi correlati e anche per indurre particolari situazioni e atmosfere necessarie allo svolgimento del tema trattato.

Nel mio lavoro ho incorporato anche le prime nozioni del Somatic Experiencing di P. Levine, che ho seguito per un anno, e che mi hanno portato a riconoscere ulteriormente quale grande risorsa sia il canto: il canto in sé racchiude le risorse necessarie a controbilanciare iperattivazioni o stati di shock dovuti a vissuti traumatici.

Il canto poi è un grande strumento di attivazione e di espressione dei corpi sottili e, collegato all'ascolto, influisce sulla consapevolezza.

Marga: *Mi risulta che conosci molto bene anche tutto il lavoro sull'Essenza...*

Pratibha: Sì, il training del Diamond Logos di Faisal Muqqaddam (che ho seguito per 12 anni) mi ha aperto nuove porte e comprensioni che sono specialmente valide e preziose per il canto.

Come dicevo sopra, il canto è l'espressione dell'anima e cioè della nostra essenza in tutte le sue infinite sfaccettature. Quale strumento d'espressione, meglio del canto, può indurre ed esprimere le dimensioni essenziali?

Marga: *Se dovessi dire, a un livello molto pratico, a chi non sa niente di tutte queste cose, a cosa serve il Voicing, cosa diresti?*

Pratibha: Sono contro le generalizzazioni e quindi non posso ipotizzare a che cosa serva il Voicing per ciascuno, nello specifico.

Posso dire che tutti gli approcci, tecniche e metodi all'interno della visione di Osho servono ad aumentare la coscienza di sé e quindi anche il Voicing agisce in questo senso.

I cambiamenti che ho potuto osservare, in molti casi, in chi ha seguito un percorso di Voicing, sono una maggiore determinazione a trasformare qualcosa nella propria vita, avendo acquisito più fiducia in se stessi e una maggiore capacità e volontà di esprimersi che può manifestarsi, per esempio, con un cambio di facoltà o di professione, e una maggiore flessibilità al cambiamento in generale. Questo è anche il risultato di una maggiore conoscenza di sé che si manifesta nella capacità di esprimersi a tutti i livelli, nel sostenere la propria integrità e nell'assumersi la propria responsabilità.

Il pregio del Voicing è anche di poter diventare un mezzo creativo e terapeutico che è sempre a tua disposizione perché il canto è tuo e puoi imparare

a usarlo anche quando hai bisogno di contattare, esprimere e integrare delle parti di te sommerse o di fronte a dei problemi. Puoi diventare così il terapeuta di te stesso!

E cosa molto importante: il canto è soprattutto un piacere ed è un tuo diritto alla creatività!

Voicing® è un marchio registrato
Pratibha offre workshop di **Voicing®** anche a Miasto. Per maggiori informazioni sul suo lavoro: www.voicing-institute.com