

Stefano Manfrin

La nota individuale: il suono che armonizza corpo, energia e coscienza

La nota individuale: il suono che armonizza corpo, energia e coscienza

Sintesi Video 11

- **Il Nada Yoga viene presentato come una disciplina antichissima**, fondata sull'utilizzo del suono (*nada*) come mezzo per realizzare l'unione (*yoga*) con il Divino.
- **L'obiettivo principale non è musicale ma spirituale**: il canto rappresenta uno strumento per la realizzazione interiore, non un fine artistico.
- **Il percorso dello yoga viene descritto come una progressiva unione**:
 - dalla persona ordinaria all'anima interiore;
 - dall'anima individuale al Sé;
 - dal Sé alla coscienza universale (Paramatma).
- **L'essere umano viene distinto dalla propria personalità**: corpo, emozioni, pensieri e karma costituiscono la persona, mentre la vera identità è l'anima, eterna e immutabile.
- **Vengono richiamati diversi concetti della tradizione indiana**, come Antarayami (essere psichico), Atma, Jivatma e Paramatma, descritti come tappe della realizzazione spirituale.
- **Il suono originario (Nada)** è considerato il principio creativo dell'universo, assimilato al Verbo creatore presente anche in altre tradizioni religiose.
- **Il Nada Yoga viene descritto come una disciplina universale**, che trascende le religioni e agisce direttamente sulla struttura sottile dell'essere umano.
- **La tradizione Sikh e il Dhrupad** vengono citati come esempi di conservazione dell'antica scienza del Nada Yoga attraverso specifici raga utilizzati per l'evoluzione spirituale.

La teoria della nota individuale

- **Ogni persona possiede una "nota individuale"**, una frequenza fondamentale che vibra nella regione dell'ombelico.
- **Questa nota costituisce uno degli elementi fondamentali della struttura energetica della persona** e determina numerosi aspetti del carattere e dell'equilibrio interiore.
- **Secondo l'autore esistono circa 66 possibili frequenze**, anche se nella pratica musicale vengono ricondotte alle dodici note della scala cromatica con l'aggiunta dei microtoni.
- **La nota individuale viene chiamata "Sa"** nella tradizione indiana e rappresenta il punto di riferimento di tutto il sistema musicale personale.
- **Lo strumento privilegiato è la tampura**, perché permette una regolazione molto precisa dell'intonazione (fine tuning), indispensabile per adattarsi alla frequenza personale.
- **I microtoni vengono raggiunti attraverso i gamaka (melismi)**, oscillazioni della voce che consentono una maggiore precisione rispetto alle note fisse occidentali.

Significato energetico della nota individuale

- **La nota individuale rappresenta il punto di unione tra:**

- corpo fisico;
- corpo eterico;
- corpo astrale.
- **Questo punto viene localizzato nel centro dell'hara (tanden)**, leggermente sotto l'ombelico.
- **Durante la nascita**, secondo questa visione, il corpo astrale si collega al corpo fisico attraverso il cosiddetto "cordone d'argento", quando le due frequenze entrano in risonanza.
- **Cantare sulla propria nota personale** favorirebbe:
 - l'allineamento dei corpi sottili;
 - una migliore circolazione dell'energia;
 - un maggiore equilibrio psicofisico;
 - il rafforzamento del campo aurico.

Le caratteristiche associate alle note

L'autore attribuisce ad alcune note specifiche qualità psicologiche ed energetiche.

- **Do**
 - colore verde;
 - forte senso del servizio;
 - predisposizione alla cura degli altri;
 - inclinazione verso professioni assistenziali.
- **Do diesis**
 - colore turchese/smeraldo;
 - romanticismo;
 - sensibilità artistica;
 - spiritualità emotiva.
- **Re**
 - colore blu intenso;
 - responsabilità;
 - equilibrio;
 - capacità di leadership.
- **Sol**
 - colore arancio intenso;
 - ricerca spirituale;
 - capacità di accettazione della vita.
- **La**
 - colore giallo oro;
 - organizzazione;
 - autonomia;
 - indipendenza.

Compatibilità tra le note

- **Le diverse note sarebbero compatibili in misura diversa.**
- Alcune combinazioni:
 - amplificano il campo energetico;
 - aumentano vitalità e benessere;
 - facilitano il lavoro spirituale.
- Altre combinazioni produrrebbero:
 - dissonanza energetica;
 - stanchezza;

- tristezza;
- diminuzione dell'energia.

Effetti della pratica

- Cantare sulla propria nota personale consentirebbe:
 - un migliore allineamento energetico;
 - una maggiore vitalità;
 - una connessione più efficace con le energie del piano astrale;
 - un equilibrio complessivo dei corpi sottili.
- L'autore paragona il corpo astrale a una **batteria**, che alimenta il corpo fisico e può contemporaneamente ricaricarsi attraverso la pratica del canto.

Conclusione

- La teoria esposta viene presentata come una sintesi tra musica, spiritualità ed energetica.
- Lo studio teorico è considerato utile ma insufficiente: **la pratica del canto e l'esperienza diretta sono ritenute indispensabili** per comprendere realmente il Nada Yoga.

Concetto principale

Il testo sviluppa uno dei concetti fondamentali del Nada Yoga: **ogni persona possiede una frequenza sonora individuale**, che rappresenta il punto di equilibrio tra corpo, energia e coscienza. Secondo questa prospettiva, cantare sulla propria nota fondamentale permette di armonizzare i corpi sottili, rafforzare il campo energetico e favorire il percorso di evoluzione spirituale verso l'unione con il Divino.