

LA MUSICA CHE GUARISCE



Quando Steven Halpern si trasformò da musicista dello jazz nel pioniere della musica "new age" fu probabilmente una coincidenza cosmica messa in moto dalla sua scoperta di adolescente che Edgar Cayce parlava della forza guaritrice della musica.

"Mi sembrava del tutto chiaro. Nessuno sapeva niente della musica per guarire. Così in fondo alla mia mente era sempre qualcosa di cui ero alla ricerca", dice Halpern, ora 51 anni.

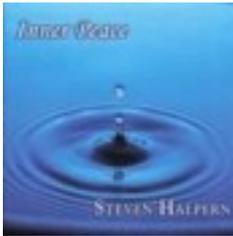
Nel collegio ne cercò la chiave nei testi cinesi, indù e egiziani. Studiò l'antico Atlantide e pregò per udire Pitagora in persona. Chiese anche di sentire della musica guaritrice, simile a quella che sentirono Orfeo o Pitagora, per la nostra società contemporanea. Poco dopo aver terminato i suoi studi all'Università di Buffalo le sue preghiere ebbero risposta. Su un livello inconscio Halpern venne evidentemente guidato per "inciampare" in un lavoro in una struttura sanitaria a Santa Cruz, California.

"Avevano appena messo un annuncio per cercare un'altra persona per il personale ed io non ne sapevo nulla. Quando mi domandarono: 'E' lei la persona che sta cercando quel posto?' dissi: 'Se lo offrite lo prendo.' Fu uno di quei commenti casuali che sembravano semplicemente una buona battuta, ma cambiò la mia vita. Fu come se nemmeno pronunciassi le parole."

Prima del colloquio Halpern fece una passeggiata in un boschetto di sequoie. "Mentre stavo percorrendo il sentiero le dita cominciarono a pizzicare e i peli sulla nuca si drizzarono. Ebbi la convalida fisica che qualcosa di speciale stava accadendo," si ricorda.

Avvertendo un impulso a meditare Halpern dice di aver sentito la musica che aveva sognato e che sapeva intuitivamente che esistesse.

Ritornando al centro sanitario il fato volle che andasse nell'edificio "sbagliato" ed entrò in una stanza con un pianoforte. "Mi misi semplicemente a suonare. Questa nuova musica cominciò a venire fuori da me. Fui del tutto consapevole di ciò che stava accadendo solo venti minuti più tardi quando sentii dei fruscii. Aprì gli occhi, e c'erano 12 persone in vari stadi di meditazione e di posizioni yoga. Una di loro chiese: 'Chi è lei e dove ha imparato a suonare in quel modo?' E' allora che mi resi conto di aver suonato il pianoforte, uno strumento che non avevo studiato - e della musica che non avevo mai suonato prima." Fu l'iniziazione di Steven Halpern. Più tardi venne a sapere che il suonatore di arpa della new age Joel Andrews aveva avuto



un'esperienza simile in quel sacro boschetto di sequoie. Halpern descrive la musica come molto tranquilla, pacifica, che riempie lo spazio e ha un suono celestiale - non musica tipica da pianoforte. Aveva un contrasto forte con il jazz altamente energetico che aveva suonato sulla tromba e sulla chitarra. Incapace di ignorare il

sincronismo degli eventi Halpern accettò il lavoro come cuoco nel centro sanitario. Nel tempo libero poteva passeggiare e meditare. Suonò anche il pianoforte per molte ore, facendo della musica di cui crede che sia la manifestazione contemporanea dei principi concretizzati nel Tempio della Bellezza in Egitto, menzionati nei readings di Cayce.

“Mi persi semplicemente nei suoni. Dico che il pianoforte me l’ha insegnata, ma in effetti so di essere stato assistito nella cocreazione della musica. Mi veniva confermato molto chiaramente che questa non era un’invenzione della mia stessa singolare creatività. Era un atto di ispirazione. Stavo lavorando con un gruppo che la maggior parte della gente non riusciva a vedere.”

L’educazione musicale di Halpern incominciò da ragazzo, ma non con il suo attuale strumento di scelta. La musica non faceva parte dello stile di vita dei suoi genitori a Long Island. Sua madre era il “capo de facto delle operazioni” in una scuola pubblica a Queens e suo padre era un commerciante viaggiatore tessile che più tardi divenne un taxista di New York. La famiglia non poteva permettersi un pianoforte, così il giovane Steven cominciò con la tromba all’età di nove anni. Quando aveva 13 anni sua madre gli comprò una chitarra che egli imparò a suonare; e si spostò dalla musica classica al rock e allo jazz.

“La musica mi ha davvero salvato la vita in molti modi diversi. Mi ha dato quella valvola di sfogo creativa e un modo di mettermi in relazione con la gente in un modo diverso da come lo facevo,” dice Halpern che ammette di essere stato un introverso prima che la musica lo trasformasse.

Il jazz progressivo che era nato negli anni 60 era il veicolo di Halpern per mescolare la sua conoscenza musicale tecnica con il suo lato creativo. “Una delle cose che mi divertiva di più è che ad un certo punto fu quasi come se mi venisse iniettato un interruttore, e che non suonassi più la tromba, ma la tromba stesse suonando me. Divenni uno strumento dello strumento ed essenzialmente andai in automatica,” dice Halpern che era influenzato della musica ad alta energia di John Coltrane, Miles Davis, Frank Zappa e Jimi Hendrix. “Avevo sentito parlare della scrittura automatica, bè, questo era suonare automatico.”

Halpern accredita la curva accelerata del suo apprendimento del pianoforte alla sua capacità di abbandonarsi alla musica. “Potevo (a) applicare ciò che sapevo armonicamente e melodicamente da altri strumenti e (b) i canali nelle mie stesse antenne, o sistema nervoso, erano già preparati perché avevo suonato questa musica ad alta energia, basata su un ritmo veloce,” spiega.

Così l'11 novembre 1969, il giorno in cui Steven Halpern trovò una nuova casa alla tastiera del pianoforte egli diventò un canale per la musica new age e, probabilmente, un attore molto importante per la guarigione del nostro pianeta.

“E' vero che la musica new age serve a guarire e a mettersi in sintonia con il divino e con le ottave superiori dell'esistenza,” dice Halpern. “E' una forma d'arte che ha esplorato dei nuovi territori sonici, nuove strutture nel suono, e credo che se Mozart e Liszt fossero vivi oggi parteciperebbero a questa arte.”

Egli crede anche che Orfeo farebbe lo stesso. “Lui e Pitagora facevano della musica per guarire in quelle scuole antiche. Sebbene sia chiamata musica new age in verità è una musica molto antica. Ritorna all'uso più primordiale del suono che era risanante, cerimonioso e magico.”

Halpern crede che la sua ricerca scientifica nella psicologia della musica per cui ricevette la sua laurea in filosofia alla Columbia Pacific University in California provi che la musica new age ristabilisce nel corpo lo stato naturale di equilibrio e pace. “Uno stimolo ritmico esterno, come la musica, prevale sul ritmo naturale del corpo di respiro e battito cardiaco e forza il corpo a sincronizzarsi con il ritmo,” spiega.

Questa risposta fisiologica chiamata trasporto ritmico è una spada a doppio taglio. Molte forme di musica rock, heavy metal, disco, rap e ciò a cui Halpern si riferisce come techno o jungle sono fatte per evocare una reazione aggiuntiva di indebolimento. Non siamo però ridotti ad una dieta di musica new age. Egli afferma che qualche musica contemporanea ci possa fare bene, come quella di Mariah Carey, Whitney Houston e Elton John.

“La gente può diventare più irritata, tesa o stressata; oppure, viceversa, più edificata e rilassata, secondo il ritmo,” dice Halpern che lavora in questo campo da 30 anni.

Eppure il ritmo non è l'unico fattore. Anche gli strumenti e le tecniche di registrazione influenzano la qualità della musica. Certi suoni o toni ci irritano. Altri rafforzano le energie risananti naturali nel corpo. Anche la condizione emotiva dell'esecutore deve essere presa in considerazione. “E' stata composta moltissima musica classica meravigliosa ma l'esecutore ha un effetto molto potente su come quella musica viene percepita,” dice Halpern. “Un esecutore teso che fa una registrazione o che proietta gran parte del suo ego nell'esecuzione ha in verità un effetto di indebolimento sulla maggior parte degli ascoltatori, anche se suona musica di Mozart o Bach che normalmente sarebbe edificante.”

Però la musica non è l'unico suono che influenzi la nostra salute e il nostro benessere.

“Circa 20 anni fa mi trasferì in una nuova casa che non aveva una porta che conduceva in cucina. Il suono del frigorifero si sentiva sempre in casa. Pensavo di poterlo trascendere escludendolo dalla mia

mente, ma il mio corpo non poteva non rispondere ad esso," dice. "E questo creò tensione e stress. Cercai di migliorarlo e provai con il gelato Haagen-Dazs alla vaniglia. La risposta immediata fu che la circonferenza della mia vita aumentò in modo drammatico. Quando vi misi una porta e comprai un frigorifero più silenzioso il livello dello stress si abbassò. Il mio consumo di gelato diminuì."

Halpern dice che pochissimi ricercatori hanno analizzato gli effetti degli elettrodomestici incluso il ticchettio degli orologi. Ma la ricerca fatta da lui stesso ha provato che anche se non sentite il rumore esso ha comunque un effetto sul vostro corpo.

"La natura ci ha dato delle palpebre. Non ci ha dato nulla per chiudere le orecchie e non ci ha dato nulla del genere per il corpo. Tutto il nostro corpo risponde al suono. Questo è uno degli aspetti più sconosciuti, meno riconosciuti e più inconsciamente ignorati del nostro mondo. Non ci rendiamo conto che tutte queste cose intorno a noi hanno un loro effetto. In molti casi possiamo fare delle scelte più consapevoli, più salubri."

Queste scelte possono significare comprare nuovi elettrodomestici, spostarsi lontano da una strada trafficata o lasciare un club musicale o un ristorante se fisicamente o emotivamente non vi sentite a vostro agio.

"Questo è un altro modo per prenderci cura di noi stessi," aggiunge. "Molti ristoranti si attengono alla filosofia di 'mangiare al ritmo di beat'; vogliono che mastichiate il vostro cibo velocemente così che potete entrare e uscire e che loro possano avere più ricambio di clienti e quindi profitti più alti. Se vado in un ristorante e pago per mangiare, voglio potermi godere il cibo e gustarlo, digerirlo e poter parlare con la persona con cui sono."

Possiamo anche prenderci cura di noi stessi e del nostro udito limitando la nostra esposizione a barche, macchine, motorini ad alto volume o agli ambienti industriali.

"Ce lo dobbiamo di onorare, dargli valore e tener caro il nostro udito e di agire per diminuire il rumore. La tecnologia fa la parte del cattivo in molti casi, ma può anche essere la soluzione del problema. Dobbiamo pretendere che le nostre macchine e i nostri rumori vengano riportati ad un livello umano," spiega. "La maggior parte della gente si dimentica che non è stato poi così tanto tempo fa, certamente non più di cento anni fa, che le cose nella nostra vita erano molto, molto più silenziose."

Halpern che vive nelle colline vicino a San Francisco dice che il nostro corpo si abitua ad un livello rumoroso più elevato, come per esempio gli aerei della marina a Virginia Beach. "E' come mettersi una corazza corporea. Perdiamo la nostra apertura alla bellezza dei suoni della natura se non facciamo qualcosa per ristabilire quell'armonia."

La meditazione e lo yoga sono delle vie per ristabilire quella pace interiore. Ascoltare della musica composta consapevolmente per suscitare la guarigione è un'altra via ancora.

Malgrado la sua attuale popolarità la strada al vertice di questo genere musicale non è sempre stata armoniosa per Halpern il quale supponeva che rispondere alla chiamata significasse poco più che suonare e registrare della bella musica. Presto imparò che avrebbe dovuto fare di più se la musica doveva trovare la via per arrivare nel mondo. Mentre aveva sperato che qualcuno sarebbe venuto per offrirgli di fare dei dischi così che poteva stare nello studio per comporre e registrare della musica imparò velocemente che non succede così.

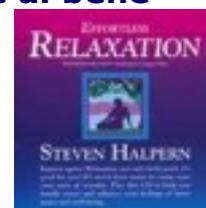
“Se volete far arrivare il messaggio alla gente, allora dovete usare lo stesso mezzo d'affari e di marketing che tutti usano,” dice Halpern.

Da studente negli anni 60, lontano dalla mentalità commerciale tradizionale, credeva che il commercio fosse non spirituale e cattivo. Però la necessità economica e la spinta di una meditazione obbligarono Halpern a diventare un uomo d'affari pure lui.

“Ricordo una meditazione molto chiara poco dopo aver inciso i miei primi mille dischi nel 1975. Stavo guardando circa 992 di essi che stavano seduti nel mio salotto. Dissi: ‘Bene, d’accordo, Signore, ho fatto la musica. L’ho registrata. E ora ? Stanno semplicemente seduti qui.’” La guida che egli ricevette definì il suo lavoro come qualcosa di più che solo creare della musica. Doveva farla uscire nel mondo. Dato che stava già mangiando più della sua parte di riso integrale e fagioli Halpern scelse di imparare gli affari. Doveva scacciare il mito che spiritualità e povertà vanno mano nella mano.

“Nessuno mi ha mai detto che avevo una scelta - che potevo essere spirituale e manifestare livelli più alti di abbondanza nella mia vita,” spiega Halpern. “Questo è il gioco della terra. Noi dobbiamo fare il grosso del lavoro, ma dobbiamo usare i canali disponibili. A quel punto ho trovato le mie radici nel mondo. Fino ad allora sono stato molto lontano sulla mia nuvola come musicista, cosa che è stata bella per molti anni, ma non sono stato in connessione con i miei simili e non ho dato nulla a loro. Quando si rimane nella propria stanza a suonare della bella musica ci si diverte a farlo ma non serve al bene più ampio.”

Creando il proprio marchio indipendente - Musica di Pace Interiore - egli cominciò nel genere della musica new age praticamente da solo; e anche ora pochi producono musica di questo tipo, ad eccezione di Joel Andrews, Paul Horn e una manciata di altri. Le difficoltà personali, come un divorzio nel 1996 furono altri ostacoli che Halpern dovette affrontare.



Dice che la musica che entra in risonanza con le dimensioni superiori della nostra personalità e del nostro spirito viene sfidata continuamente, specialmente, come spesso accade, quando viene considerata alla stessa stregua di musica come quella di Yanni e John Tesh. “Se vi piacciono o meno è irrilevante,” dice Halpern. “Non provengono da una prospettiva spirituale. Nelle loro canzoni usano

delle forme tradizionali.”

Ancora Halpern dice che abbiamo bisogno della musica new age ora più che mai. “Sappiamo che il corpo è un organismo che si guarisce da solo se gli diamo questa possibilità. Questa possibilità l’avete in uno stato di rilassamento. Potete meditare, potete praticare lo yoga, potete pregare. Ma uno dei modi più semplici è avere della musica rilassante, edificante che suona in sottofondo per tutto il giorno.”

Halpern suggerisce inoltre di creare un’oasi di serenità con un buon paio di cuffie. “Anche solo cinque minuti possono fare una bella differenza. Immergetevi totalmente nella musica e ricevetela come un dono. Farà dei miracoli,” dice aggiungendo che vi è posto per tutti i tipi di musica fintanto che mettete da parte del tempo per della musica fatta per rinnovare, ricaricare e riarmonizzare il vostro corpo.

“Succede qualcosa di molto diverso quando raggiungete uno stato di rilassamento profondo che non viene compreso dalla più gran parte delle persone in questo paese. Molti si rivolgono ad altre cose come droghe, alcolici, sigarette e giochi d’azzardo perché non alimentano la fame spirituale basilare di sintonizzarsi con la piccola voce silenziosa,” dice Halpern. “Lo spirito può essere sentito soltanto nel silenzio. Questo è uno dei motivi per cui c’è tanto silenzio nella mia musica. Perché se accadono sempre tante cose non c’è lo spazio per voi. Non c’è lo spazio perché quel silenzio parli attraverso voi. Non c’è spazio perché l’energia risanante venga fuori.”

Halpern usa la musica new age per agevolare il passaggio dall’attività normale allo stato silenzioso, meditativo usando delle cuffie per creare un Tempio della Bellezza virtuale.

“Gli album che arrivano salendo attraverso i chakra - Spectrum Suite, Crystal Suite - sono delle risorse meravigliose, legali che non danno assuefazione e che possono aiutarci ad allineare, armonizzare e equilibrare i nostri chakra,” spiega. “Noto che le mie meditazioni arrivano più in alto quando i chakra sono allineati ed equilibrati. Questo è un principio di antichissima data. Certamente non l’ho scoperto io, ma sono stato la prima persona a fare una colonna sonora - cioè Spectrum Suite - con quell’intenzione.”

L’effetto è inoltre cumulativo. Con l’uso ripetuto il vostro corpo risponde in modo anche più veloce e facile più avete dimestichezza con essa. “Eppure, dato che la struttura della composizione non è molto lineare non potete davvero memorizzarla. Ha sempre un suono nuovo. Non ve ne stancherete.”

Oltre ad intensificare meditazione e rilassamento la musica New Age aumenta anche la creatività alla grande. “Questo avviene perché attingiamo a certi livelli di stati di onde cerebrali alfa e beta - quel luogo in cui attingiamo alla nostra stessa creatività. Può essere laddove accediamo al nostro sé superiore, alla nostra guida e fonte di ispirazione superiori,” dice.

La musica New Age inoltre migliora la prestazione fisica - qualcosa che Halpern scoprì dopo aver corrotto il dipendente della palestra per

fargli suonare Spectrum Suite e Radiance durante un allenamento. Dice di essere stato in grado di sollevare da tre a cinque chili in più su ogni attrezzo senza sentire dei dolori. Senza musica non sollevò altrettanto, ma era sempre di più di quando suonavano della musica rock. Il suo esperimento confermò la ricerca dei dottori John Diamond e Sheldon Deal la quale provò che alcuni tipi di musica rendono il corpo più forte, mentre altri lo rendono più debole.

La vera musica New Age, come quella di Halpern, può anche essere un elisir per l'amore. "Quando state con il/la vostro/a partner essere semplicemente vicino alla musica rende più facile ai vostri campi energetici collegarsi e avere risonanza biologica. Questo aiuta ad aprire il chakra del cuore; è uno strumento meraviglioso per aumentare l'intimità," aggiunge.

Halpern sottolinea la necessità per tutti di rendersi conto di come la musica influenza la propria salute e il benessere a tutti i livelli - fisico, emotivo, mentale e spirituale.

"La cosa importante è infatti diventare coscienti di tutte queste cose. Dovete andare oltre e vedere che c'è bisogno di diminuire l'inquinamento acustico nel vostro ambiente e di ascoltare della musica più salubre. Farà una meravigliosa differenza nella vostra vita."

(Venture Inward, settembre/ottobre 1998)

Altre informazioni sul potere risanante della musica è disponibile sul sito Internet di Steven Halpern (www.stevenhalpern.com).

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.