

L'Arpaterapia per il benessere psicofisico: intervista a Marianne Gubri

📅 Aprile 14, 2023
📖 Magazine

La musica fa parte della nostra vita da sempre. E' una parte integrante del nostro **flusso quotidiano**. La musica ci accompagna nelle nostre pratiche di yoga, durante le ore di lavoro o di studio e di lettura. Ci accompagna **durante i viaggi lunghi**. Ci accompagna **in cucina**: spesso ci piace ascoltare la musica classica, musica rilassante o i mantra mentre cuciniamo perché conosciamo **il potere vibrazionale** che emana ed il potere che ha sul nostro campo emozionale. Recentemente abbiamo scoperto **l'arpaterapia** (che è una è un'antichissima branca della musicoterapia moderna) una disciplina con origini antiche, ma altrettanto nuova perché solo in questi ultimi anni si sta diffondendo non solo negli Stati Uniti, ma anche in Italia e in Europa. Abbiamo avuto modo di sperimentarla su di noi in una sessione di arpaterapia ed è stato davvero magico. Dopo la sessione siamo usciti dallo studio come se avessimo le ali. Ma vediamo in modo più dettagliato di cosa si tratta.



Il potere della musicoterapia

Studi crescenti nel campo evidenziano come il suono e la musica **stimolano e modulano le emozioni**, la nostra attenzione, le funzioni cognitive, la comunicazione, i comportamenti.

Un ascolto frequente di musica può contribuire a **ridurre lo stress**, aiutare a **contrastare il dolore cronico**, recuperare funzioni motorie e neurologiche. Recentemente, l'interesse scientifico si è focalizzato sulla possibilità di sfruttare tale pratica come *terapia complementare*, in varie condizioni patologiche e parafisiologiche. Infatti da qui nasce il termine **“musicoterapia”**, che è una disciplina basata sull'uso della musica come strumento educativo, riabilitativo o terapeutico. Campi di applicazione sono davvero vastissimi.

La musicoterapia si pone come scopi quelli di **sviluppare potenziali e/o riabilitare funzioni dell'individuo** in modo che egli possa ottenere una migliore integrazione sul piano intrapersonale e/o interpersonale e, conseguentemente, una migliore qualità della vita attraverso la prevenzione, la riabilitazione o la terapia (*Definizione data dalla Commissione Pratica Clinica della WFMT – World Federation of Music Therapy – al Congresso Mondiale di Amburgo nel 1996*).

e rilassamento.

Chi è Marianne Gubri

Ma vogliamo entrarci molto di più nell'argomento, ed è per quello che vi presentiamo **Marianne Gubri** – arpista, compositrice, musicista terapeutica, ricercatrice in musicologia e in musicoterapia, che ci ha fatto conoscere questo mondo meraviglioso dell'arpateria.

Marianne è anche relattrice, scrittrice e bravissima docente che combina un viaggio musicale originale e unico con una ricerca di sviluppo personale.



Ha studiato in tenera età l'arpa celtica in Bretagna prima di dedicarsi all'antica arpa in Italia, e ora viaggia in tutto il mondo con i suoi progetti musicali. Ha pubblicato più di 10 album discografici, un libro sulla musicoterapia storica "Una melodia per l'aere luminoso" (OM edizioni) e diversi corsi di didattica dell'arpa.

Direttrice della scuola di arpa Arpeggi, e del Bologna Harp Festival, interviene in numerosi convegni, TEDx, corsi internazionali, conservatori e università. Diplomata negli Stati Uniti in musica terapeutica con IHTP e in vibroacustica VAHT, è responsabile del progetto International Harp Therapy Program per la Francia e l'Italia e organizza numerosi seminari ed eventi di armonizzazione, risonanza e benessere attraverso il suono.

momento le risorse in casa non permettevano di acquistare uno strumento né di fare lezioni. A 10 anni finalmente ho potuto suonare lo strumento dei miei sogni grazie ad una borsa di studio erogata dal Conservatorio di Lannion in Bretagna.

Suonare l'arpa è uno dono e una fortuna incredibile. Il suono che emana è molto particolare: dolce e potente allo stesso tempo, si diffonde in tutto l'ambiente e crea un vero e proprio **massaggio sonoro** sia per gli ascoltatori che per il musicista, che è in contatto diretto con lo strumento. L'inizio del suono, detto transitorio d'attacco, è simile ad una piccola percussione, è stimolante e dinamizzante mentre la lunga e ricca vibrazione (risonanza) crea un alone sonoro, un intreccio di armonici sognanti e rilassanti. Inoltre, l'arpa (sia classica, con 47 corde, che celtica con circa 35-40 corde) ha un registro molto esteso, che permette di coprire **l'intero spettro delle risonanze umane**. È vero che è uno strumento impegnativo, soprattutto negli spostamenti, ma poter suonare l'arpa e sentirsi abitati dalle sue onde è una gioia immensa; sono felice di poterla condividere con il più grande numero di persone.

VS: Quando hai capito che non ti basta creare e suonare la musica ma usarla anche come uno strumento terapeutico?

MG: Da ragazza ho avuto diverse occasioni di vedere come la musica mi trasformava, in meglio: solo ascoltare la musica mi faceva passare il mal di testa, mi consolava. La pratica della musica, che necessita controllo e coordinamento, è quasi **una pratica meditativa**: impari a ordinare i tuoi pensieri, a dettagliare il prossimo passo, a coordinare le due mani e i piedi (pochi sanno che l'arpa classica ha 7 pedali!), ti devi muovere a tempo e nello spazio... ci sono oggi tantissime ricerche sugli effetti positivi della pratica musicale, sia per i "normodotati" che per i più bisognosi. Dopo aver suonato ti senti benissimo!

Verso i 15 anni ho scoperto alcune scuole di musicoterapia ma l'approccio interattivo e la tipologia di pubblico a cui si rivolgevano non mi corrispondeva.

Nel mentre ho cominciato a praticare tecniche di autoconsapevolezza, di meditazione, di movimenti sacri e di yoga.

Verso i 25 anni ho incontrato Christina Tourin, arpista americana, direttrice *dell'International Harp Therapy Program* con cui mi sono diplomata e per cui oggi dirigo due sedi affiliate della formazione, una in Italia a Bologna e una in Francia a Parigi.

Il suo approccio all'arpa, legato all'improvvisazione, alla **risonanza naturale del suono e alla risonanza individuale del cliente**, all'ascolto empatico e ad un **percorso di conoscenza di sé** corrispondeva finalmente a quello che stavo cercando! Da lì si sono aperte tante porte, come il lavoro presso *l'Ospedale Bellaria di Bologna* e *l'Ospedale Fatebene Fratelli di Roma*, tante collaborazioni con istituti privati e per dei seminari sulla consapevolezza attraverso il suono. Questo percorso ha anche profondamente modificato il mio approccio allo strumento: ho cominciato a comporre in modo costante, intuitivo e fluido; molti dei miei allievi mi hanno seguito nell'avventura dell'arpaterapia, scoprendo dimensioni che vanno ben al di là del suonare e di eseguire un brano, come per esempio, l'intenzione musicale, **il tocco empatico, l'ascolto delle vibrazioni**, la conoscenza degli effetti dell'armonia, degli intervalli, dei ritmi sul corpo, le emozioni e la mente... Infine, realizzo oggi molti concerti e spettacoli con tematiche affini alla ricerca spirituale e integro le mie conoscenze sul potere terapeutico del suono nelle mie composizioni e durante le mie performances.



VS: Anche i celti o antichi greci usavano la musica come terapia? Esistono dei testi antichi a riguardo?

MG: Sì, in tutte le tradizioni antiche, la musica era sempre associata all'armonia e quindi per estensione alla salute. Nell'antica Grecia l'armonia era concepita come **un'armonia divina, cosmica**, gli autori parlano di armonia delle sfere come di una musica celestiale, inudibile, data dal movimento dei pianeti attorno al sole. L'inventore della musica era *Hermes*, un dio di origini egiziane, che avrebbe inventato la lira a 7 corde riproducendo l'armonia della danza e del canto delle 7 sorelle, ossia le 7 stelle della costellazione delle *Pleiadi*, che corrispondono ai 7 pianeti, alle 7 note della scala, ai 7 giorni della settimana e ai 7 colori dell'arcobaleno. Successivamente, ha regalato la sua lira ad *Apollo*, dio della musica, della medicina e del sole.

Tutte le tradizioni antiche hanno considerato **l'arpa come uno strumento divino**, dall'antica India, dove era associata alla dea Sarasvati ancora prima della vana, all'antica Babilonia, dove l'arpa era considerata una divinità, che realizzava miracoli e dava predizioni sul futuro attraverso il suo suono, fino all'antico Egitto, dove lo strumento veniva utilizzato per rituali nei templi e nelle piramidi con la voce e le percussioni.

Nella tradizione greca esistono parecchi scritti sul valore terapeutico della musica, in particolare sull'effetto dei modi e dei ritmi sulla triade **corpo-emozioni-pensieri**, come per esempio *la Vita di Pitagora* redatta da Porfirio. Platone stesso parla degli effetti della musica sull'essere umano e quindi sulla società e dà interessanti consigli **sull'educazione dei giovani alla musica** per creare la città ideale (Repubblica, Fedro...). Claudio Tolomeo ci riporta nella sua *Armonia*, una comprensione scientifica del rapporto tra astronomia e musica.

racconti, di leggende o di poesie (per esempio *The Book of Pheryllt*), e possiamo interpretare molti frammenti alla luce della nostra conoscenza storica o scientifica rispetto alla musicoterapia contemporanea.

VS: Che cos'è e come funziona il sound healing (terapia del suono)?

MG: Il sound healing o sonoterapia è una disciplina che integra l'utilizzo di vari strumenti (in particolare le campane, i gong, i diapason o alcuni strumenti sciamanici come il tamburo), della voce o ancora alcuni suoni registrati come le onde binaurali, per creare **benessere attraverso la vibrazione**. A differenza della musicoterapia che si focalizza maggiormente sull'aspetto relazionale (come dialogare facendo musica insieme al paziente) o cognitivo (come la GIM che prevede la rielaborazione di immagini mentali durante una sessione), il **sound healing** si concentra essenzialmente sulla dimensione fisica, energetica (lo strato elettro-magnetico attorno al nostro corpo) e spirituale del suono.

La sessione può essere individuale o in gruppo, con uno o più operatori. Negli ultimi anni, la ricerca scientifica si è considerevolmente sviluppata, in particolare negli Stati Uniti, permettendo a sempre più persone di conoscere gli effetti del suono, sia in ambito clinico che in ambito olistico. Esistono tante formazioni che preparano gli operatori con specialità molto diverse tra di loro. Il principio alla base della sonoterapia è che tutto è vibrazione, dalla stella più distante al nostro atomo più piccolo; questa vibrazione è organizzata secondo delle leggi naturali e armoniche che si rispecchiano nell'essere umano con una condizione di benessere psicofisico ottimale. Ogni alterazione, anche la più piccola di questa delicata armonia può produrre squilibri, scompensi e sul lungo termine, malattie (pensiamo per esempio allo stress, a sindromi post-trauma, a squilibri posturali, ormonali, alimentari, disturbi del sonno...). Il suono, con le sue proprietà vibratorie e armonizzanti (ogni suono contiene in sé una serie di note, dette armonici, che seguono una sequenza matematica precisa basata, tra le altre, sulla successione di Fibonacci) permette **un riequilibrio dolce e non invasivo**; le terapie col suono costituiscono un valido approccio complementare e integrato alle terapie convenzionali.

VS: Sei direttrice della Harp Therapy Program in Italia e in Francia: cos'è l'arpaterapia e come può esserci d'aiuto nell'affrontare dei disturbi del corpo e della mente?

MG: L'arpaterapia appartiene alla disciplina della Musica Terapeutica ed è riconosciuta in America dal *National Standard Board for Therapeutic Musicians (NSBTM)*. L'arpaterapia è particolarmente indicata alle persone che necessitano di sostegno emotivo, fisico, mentale e spirituale per **attuare il processo di guarigione o di riequilibrio**, per facilitare la **gestione dello stress**, la regolazione delle emozioni, la gestione del sonno.... Lavorando con l'entrainment, è possibile ripristinare regolarità e giusto tempo ai bioritmi; l'improvvisazione sui modi permette di facilitare il processo di transizione da un'emozione debole verso un'emozione più positiva, mentre le visualizzazioni guidate con l'arpa permettono di creare uno scenario interiore positivo, accogliente e creativo. Le sessioni di arpaterapia possono essere individuali o in gruppo e eventualmente in collaborazione con altre discipline come yoga, meditazione, reiki, massaggio; un'importante ricerca è in corso sugli effetti del suono terapeutico sulle onde cerebrali che diventano più coerenti e possono indurre **rilassamenti profondi** e stati di coscienza alterati.



VS: Come funziona una sessione di vibroacustica con l'arpa (VAHT)?

MG: La *Vibroacoustic Harp Therapy (VAHT)* è una disciplina recente, ispirata ai lavori del ricercatore norvegese Olav Skille e per la quale mi sono diplomata in America con Sarajane Williams. Questa tecnica dell'arpaterapia valorizza un'altra percezione del suono, **non più soltanto con le orecchie** ma grazie ai ricettori nervosi situati nella pelle detti corpuscoli di Pacini. L'erogazione di musica acustica amplificata per arpa **attraverso un dispositivo vibrotattile** (trasduttori) fornisce un effetto potente, diretto e immediato, come un vero massaggio sonoro dall'interno. L'ampia gamma di frequenze (dai 30 Hz ai 1200 Hz circa) e di armonici prodotti da un'arpa risuona non solo con il corpo fisico del paziente, ma anche con le sue dimensioni mentali, emotive, energetiche e spirituali. Il paziente sperimenta una stimolazione e un'armonizzazione a più livelli, attivando così il sistema nervoso parasimpatico e sincronizzando i diversi sistemi oscillatori del corpo. Durante una sessione dell'arpaterapia (VAHT), **la musica dell'arpa dal vivo viene amplificata attraverso un lettino sonoro**, una poltrona o un dispositivo vibrotattile; ai clienti viene chiesto di concentrarsi sulle aree di tensione/dolore del corpo, mentre vengono identificati le frequenze specifiche che risuonano in quelle aree e si realizza **una mappatura delle frequenze**. Ogni cliente sperimenta i suoni in modi diversi e in momenti diversi; pertanto, la sessione è un processo molto dinamico e viene adattata all'individuo. La VAHT spesso produce risposte come un **rilassamento profondo**, immagini oniriche, **riduzione del dolore e della tensione, aumento dell'energia**, maggiore consapevolezza del corpo e sensazione di essere nutriti. La risposta di un cliente alla VAHT può includere: coerenza, assorbimento di energia, stimolazione/bilanciamento dell'energia, stimolazione linfatica, riduzione del dolore e dello stress, cambiamenti percettivi, miglioramento dell'umore. La VAHT è un approccio non farmacologico al trattamento del dolore, dello stress e dell'ansia e non ha praticamente

sono tanti eventi in Italia in programmazione per la primavera e l'estate.

Parteciperò ai due più importanti convegni di Sound Healing in America, dove presenterò i risultati delle mie ricerche sulla vibroacustica con l'arpa, dal 21 al 23 aprile per il *Globe Sound Healing Conference* (www.globesoundhealingconference.com/love/) e per l'*Interdisciplinary Society for Quantitative Research in Music and Medicine* dal 3 al 4 giugno (www.isqrmm.org).

Inoltre, abbiamo un nuovo progetto, **Donne di Luce**, con un album discografico **Women of Light**, uscito pochi mesi fa in collaborazione con la cantante **Thea** e stiamo programmando i nostri prossimi concerti e seminari oltre all'uscita del nostro libro.

VS: Dove possono trovarsi le persone interessate a provare l'arpaterapia?

MG: Offro le sessioni di arpaterapia e di vibroacustica con l'arpa a Bologna, presso lo studio dell'Associazione Arpeggi. Propongo anche sessioni di arpaterapia durante alcuni seminari in giro per l'Italia insieme alle sessioni di meditazione con l'arpa.

Potete trovare tutte le informazioni qui:

Sito web Marianne Gubri: www.mariannegubri.com

Vibroacoustic Harp Therapy: <https://www.millearpeggi.com/vaht>

Instagram: <https://www.instagram.com/mariannegubri/?hl=it>

Facebook: <https://www.facebook.com/MarianneGubriHarpist/>

Playlist di Spotify di musiche di Marianne Gubri che abbiamo creato per voi

Leggi altri nostri articoli sul benessere psicofisico:

Lo straordinario potere della natura: Forest Therapy

Il potere dei Mantra: Intervista a Thea

//

Altri articoli dal Magazine

MAGAZINE

MAGAZINE