

## La camera anecoica

### *Come ho scoperto la sintonia umana*

Nel 1974 ho scoperto che i diapason potevano accordare il sistema nervoso. Stavo lavorando all'ospedale Bellevue di New York per una ricerca dell'Università di New York. Un mio collega psicologo, che conosceva il mio interesse per il suono, mi raccontò di una camera anecoica che si trovava in un laboratorio di psicologia all'Università di New York. Una camera anecoica è una stanza ingegnerizzata scientificamente al buio completo e nel silenzio. Immediatamente mi sono attivato per visitare il laboratorio e per fare un'esperienza nella camera.

Ho conosciuto la camera anecoica nel libro di John Cage, *Silence*.<sup>1</sup> John Cage era un compositore musicale, filosofo e autore che ricercava il silenzio totale. Nel suo libro, *Silence*, racconta le sue esperienze nella camera anecoica all'università di Harvard. Seduto in totale silenzio ed oscurità ascoltò un suono molto alto e uno molto basso, che erano i suoni del suo sistema nervoso in operatività. Il suono molto basso era il suo sangue nella circolazione.

La prima volta che mi sono seduto nella camera anecoica dell'università di New York ho immediatamente udito il suono alto del mio sistema nervoso e quello basso della mia circolazione sanguigna. Dopo pochi minuti ho sentito i suoni della deglutizione, i brontolii dello stomaco, gli schiocchi della bocca, il battito cardiaco, l'aria che entrava e usciva dal naso e dalla bocca, i piccoli scricchiolii della colonna vertebrale e persino il suono delle palpebre quando le chiudevo. Nel corso dei successivi due anni ho trascorso oltre 500 ore in camera anecoica ascoltando i suoni del mio corpo. Ho provato gli effetti di differenti diapason, così come dei mantra e delle armonizzazioni, e ho registrato le reazioni nel mio sistema nervoso.

Il suono che mi ha più interessato nella camera anecoica era proprio quest'ultimo. Ho osservato che il suono era direttamente correlato ai miei differenti stati fisici, mentali ed emotivi. Per esempio, se ero calmo il mio sistema nervoso produceva un suono basso e morbido. Un giorno, dopo una discussione con un controllore della metropolitana, mi sono seduto nella camera ed ho osservato che il mio sistema nervoso aveva un suono più forte, più alto e stridente.

---

<sup>1</sup> Cage John, *Silence*, Middletown, NY: Wesleyan University Press, 1965.

Dopo oltre 500 ore di ascolto del mio sistema nervoso ho realizzato che esso poteva essere intonato come uno strumento musicale. Sono andato in un negozio di musica al Greenwich Village e ho comprato un diapason in Do e uno in La, che erano i soli disponibili a quel tempo. Quando sono rientrato in camera anecoica ho ascoltato il suono del mio sistema nervoso. Ho battuto i diapason sul ginocchio e li ho portati alle orecchie. I due suoni si sono fusi immediatamente in uno solo e ho percepito due ben distinti, ma chiaramente correlati, cambiamenti. Ho ascoltato il suono del sistema nervoso cambiare per armonizzarsi col suono dei diapason. Mi sono accorto di un cambiamento nel modo in cui tenevo il mio corpo. Ho avuto la distinta esperienza che l'intero corpo ed il mio sistema nervoso fossero un tutt'uno.

Mi sono reso conto di avere bisogno di più diapason. Era difficile procurarseli nel 1973. Stavo guidando per andare ad una conferenza a nord di New York quando un poliziotto mi fermò per eccesso di velocità e mi fece scendere dall'auto. Vide i due diapason sul sedile e mi chiese a cosa servissero. Gli dissi che ero un terapeuta dell'Ospedale psichiatrico Bellevue e che stavo conducendo delle ricerche sul suono ed il sistema nervoso. Credo che il mio sistema nervoso fosse molto sotto pressione in quel momento.

Con mia sorpresa il poliziotto mi disse di entrare nella sua macchina e di portare i miei diapason. Allora accadde qualcosa di completamente inaspettato. Il poliziotto mi mostrò i suoi diapason. Ne aveva uno da 3000 cps (cicli per secondo, *N.d.T.*) che usava per tarare il suo puntatore radar, quello che aveva utilizzato per misurare la mia velocità. Lo colpì e girò un quadrante fino a che il radar e il diapason entrarono in risonanza. Girava il puntatore in modo che potessi vederlo e mi diceva a che velocità transitava ogni auto. Lui non poteva vedere il radar e mi disse che, quando era sintonizzato, lui sapeva la velocità dell'auto senza guardare il suo radar.

Gli raccontai della camera anecoica, di come stavo usando i diapason per intonare il sistema nervoso, e gli dissi che volevo procurarmi dei diapason costruiti su mie specifiche indicazioni per la ricerca. Mi rispose che voleva scoprire chi aveva fatto i suoi diapason e che sarebbe tornato a dirmelo. Due settimane dopo mi lasciò un messaggio al telefono col numero del laboratorio sonoro dove ci serviamo tuttora. Li chiamai e mi fecero il primo set di diapason. Gli dissi di intonarli sulla scala pitagorica e ad un tono più basso rispetto allo standard musicale. Nel caso te lo stia chiedendo, il poliziotto mi diede comunque la multa per eccesso di velocità. Non ho mai dimenticato l'esperienza. Quel giorno ho imparato una lezione importante: quando lavori col suono "tieni i piedi per terra e la testa tra le nuvole".

Gli otto diapason che ho ordinato nel 1974 sono gli stessi dello Spettro Armonico Solare che usiamo oggi. Il mio lavoro originale nella camera anecoica era basato su una sistematica sperimentazione con ogni intervallo pitagorico. Questa forma di ricerca è chiamata ricerca fenomenologica, che si concentra sull'effetto dei diapason sulla coscienza. Mi sono avvicinato all'esperienza con i diapason tenendo un diario con protocolli specifici che mi

hanno aiutato a meglio comprendere la mia pratica col suono. Ogni settimana mi sono seduto nella camera anecoica e mi sono immerso in un intervallo registrando le mie esperienze. Ho capito che ogni intervallo è una porta per differenti stati di coscienza, completi di pensieri, emozioni e sensazioni.

Per tutto questo libro ho fornito esempi per aiutarti sistematicamente nell'esperienza con i diapason. È opportuno ricordare che, sebbene la scienza e la teoria dei diapason siano importanti, l'insegnamento vero è nell'esperienza del suono. Più lavori col suono e più impari. La storia seguente illustra l'importanza dell'esperienza.

Nel 2001 portai i miei diapason in un laboratorio dell'università statale di New York per testarne gli effetti. I biochimici erano scettici e fecero sistematiche preparazioni per misurare i diapason nei giorni a seguire. In pochi secondi il grafico al computer mostrò il rilascio di ossido nitrico (NO) quando battemmo l'Otto 128 e facemmo vibrare una coltura cellulare. Ripetemmo l'esperimento diverse volte. Una volta chiarito che il diapason provocava una reazione di rilascio dell'NO, passai un diapason ad ogni scienziato che subito cominciò a batterlo e metterlo sul proprio corpo. Fu sorprendente vedere tre scienziati in camice bianco con i diapason sulle loro teste. Da quel momento non venni chiamato più Dottor John, ma "John che vibra".

Più ho lavorato con i diapason e più ho compreso il suono del mio sistema nervoso. Attraverso questa comprensione ho cominciato a vedere gli altri come suono. Pensavo che ciò fosse inusuale finché un collega descrisse un paziente come "nervoso". Gli chiesi perché usasse tale termine e mi rispose che i movimenti del suo corpo erano molto tesi, come un bastone rigido e, quando lo pensava, poteva immaginarlo come un suono alto che proveniva da quella persona.

Realizzai allora che sentire il suono di una persona in relazione al tono del corpo e della postura è qualcosa che facciamo intuitivamente ogni giorno. Il nostro linguaggio è pieno di termini come "teso come una corda", "tono basso", "fuori tono" e "risuona con", che si riferiscono al tono di una persona.

Nonostante avessi sperimentato nella camera anecoica le relazioni tra il suono e il sistema nervoso, la postura e la consapevolezza, non capivo come fossero in rapporto tra loro. Oggi, dopo trentacinque anni di pratica clinica, di ricerca e sperimentazione con i diapason, ne so un po' di più. L'obiettivo di questo libro è di condividere questa conoscenza in modo che tu possa entrare nei suoni dei diapason per avere pensieri, idee ed intuizioni che ti facciano da guida. Ritengo che ci siano molti modi per comprendere il suono dei diapason. È mio augurio che impari quello che puoi dalle mie esperienze e che sia il suono a guidarti nel prossimo livello del tuo viaggio.