

Risuonare insieme alle campane tibetane



La vibrazione delle campane tibetane entrava nelle ritualità delle popolazioni dell'Himalaya. Nel tempo quegli antichissimi strumenti (i reperti risalgono fino al VI secolo a.C.) si sono diffusi in tutto l'Oriente e nelle ultime decadi anche in Occidente. Molte persone se ne servono semplicemente per agevolare gli stati meditativi. Sulle campane del Tibet esiste ormai un'ampia discografia. Vi proponiamo alcune delle ultime uscite sul mercato italiano.

E' possibile sottoporsi a un vero e proprio massaggio: il **"Massaggio sonoro con le campane tibetane"**. In questo libro dell'operatore olistico Mauro Pedone, giunto alla seconda edizione, si entra nel dettaglio. Dopo aver passato in rassegna gli aspetti teorici e tradizionali vengono esposte alcune tecniche per usufruire di

questi suoni, tra cui la stimolazione sonora del piede. Il libro è accompagnato da un CD musicale con musiche per campane tibetane di Fabio Sartori e mantra di Dam Chhoi Lama.

Di grande effetto anche il CD **"Campane di cristallo e tibetane"**, del musicista e terapeuta del suono Luca Vignali. Si consigliano per rilassarsi e come sottofondo per le nostre attività introspettive. Da usare, insomma, come un "aroma sonoro": al termine dei brani rimaniamo in silenzio per qualche minuto. L'autore è un esperto di "medicina vibratoria" la cui professionalità si è formata in India, Tibet, Siberia a diretto contatto con maestri e sciamani. Conduce laboratori sull'ascolto guidato.

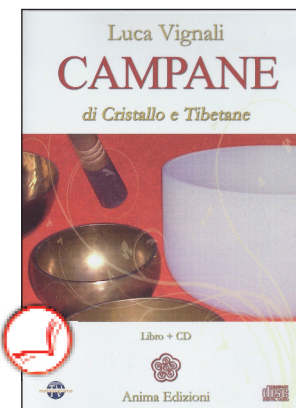
Nella cultura tibetana la massima potenza dei suoni si ottiene sulla

cima delle montagne. In questo caso Lama Gorkha ci conduce sulla vetta della montagna sacra Kailash (6714 metri) per intrattenerci con il canto dell'Om, Aum in tibetano. E' il suono primordiale che ha dato origine alla creazione. Nel suo CD **"Tibetan Aum Meditation"**, il Lama recita il mantra accompagnandosi con le campane tibetane.

Sempre sul monte Kailash, Lama Gorkha recita alcuni mantra di guarigione tibetani. La voce si diffonde insieme alle note delle campane tibetane creando un impasto sonoro sorprendente, potente ma nello stesso tempo sottile e penetrante. I momenti migliori per ascoltare **"Tibetan Healing Meditation"** sono la mattina al risveglio o alla sera prima di andare a letto. Anche durante la giornata se si vuole...svuotare la mente.



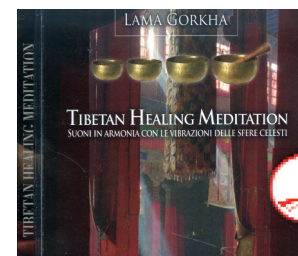
Mauro Pedone
Massaggio sonoro con le campane tibetane
Mediterranee
Pagine 191+CD,
euro 22,50



Luca Vignali
Campane di cristallo e tibetane
Anima Edizioni
Pagine 30+CD,
euro 17,50



Lama Gorkha
Tibetan Aum Meditation
CapitanArt
CD, euro 18,50



Lama Gorkha
Tibetan Healing Meditation
CapitanArt
CD, euro 18,50