

L'ascolto profondo

Per risolvere i conflitti individuali e globali

Saper ascoltare è la chiave per conoscere se stessi e relazionarsi profondamente con gli altri. Si tratta di una qualità umana poco esplorata in questa epoca, che è auspicabile recuperare.

In occasione del decimo anniversario dell'Accademia internazionale di Eufonia di Locarno, il musicista Daniel Levy terrà un seminario per l'apprendimento dell'ascolto profondo.

Di Cindy Fogliani

L'Accademia Internazionale di Eufonia di Locarno, che indaga sul significato di cultura e arte e il loro ruolo nel processo di crescita personale, celebra il decimo anno di attività proponendo un percorso di avvicinamento all'Eufonia, o Arte dell'Ascolto profondo, con un seminario tenuto da Daniel Levy, co-fondatore dell'accademia con Marga Baigorria e Dhyana Mcalister, musicista di fama internazionale e ideatore del Metodo educativo dell'Eufonia. Un musicista e compositore che esplora la musica come veicolo di benessere, crescita personale, di messaggi spesso subcoscienti, ispirandosi alla musica pitagorica.

Nonostante lei sia musicista, i suoi corsi si concentrano soprattutto sull'ascolto anziché la produzione; per quale motivo?

«Veramente i miei corsi si concentrano sempre sulla produzione, intesa come azione ed emissione. Dalle Master Classes di strumento, all'Eufonia globalmente, con questo passo preliminare che è l'Ascolto. La prima cosa chiarisco nei miei seminari è che l'Ascolto non è, come si crede, un fattore passivo. L'udire è passivo, e si riferisce al fatto

sensoriale, ma quando passiamo al Sentire, che è altro grado dell'udire, le forze si fanno attive, per esserlo in modo completo nell'Ascolto, che rappresenta una categoria immensamente superiore all'udire. In ogni caso, il motivo centrale è che, senza l'Ascolto l'essere umano non può essere in grado di imparare, evolversi, nè di vivere pienamente».

Un buon musicista è prima di tutto un buon ascoltatore?

«Dovrebbe esserlo. La formazione che riceve un musicista è troppo indirettamente rivolta all'ascolto. Non esiste, stranamente, una materia che si dedichi totalmente a quest'arte, perduta e dimenticata. Quello che viene fatto dipende soltanto dal buon senso comune trasmesso dai professori e maestri di musica, raramente viene consacrato all'autoascolto, ma al massimo all'ascolto delle forme musicali e delle interpretazioni, sui diversi stili della storia e degli strumenti. Il significato è lasciato a ciascuno, che deve trovarlo da sé perché, per la maggior parte del tempo, primeggia l'esercizio tecnico e la bravura virtuosistica, erratamente».

Quanto e come influiscono i suoni sul nostro essere?

«Influiscono da quando siamo nel grembo materno, e durante tutta la vita psichica e fisiologica. È l'ultimo senso a permanere aperto, anche quando la vita si è spenta. La nostra voce, le voci degli altri, i suoni della natura, la Musica, il rumore, i suoni udibili e inudibili, tutto riverbera e penetra il nostro organismo psicofisico, aiutandoci a crescere, a svilupparci, a imparare, a comunicare, oppure a stordirci e perderci non comprendendo il senso della vita, ordinato quasi esclusivamente dall'Udito».

Che cosa intende per ascolto profondo, e perché questa pratica può essere interessante anche per chi non si interessa di musica?

«L'Ascolto Profondo può essere aiutato dalla Musica, ma non c'è alcuna necessità di interessarsi ad essa per svilupparlo. Direi che è importante, più che interessante, per chi vuole conoscere, per coloro che aspirano alla chiarezza



L'ascolto profondo è importante per chi aspira a penetrare il mondo dei sentimenti, a sanare e trovare un indirizzo alla propria vita.

za mentale, per chi penetri il mondo dei sentimenti, per sanare e trovare un indirizzo alla propria vita, basato su libertà, gioia e potenzialità dell'essere umano. L'Ascolto Profondo è il risolutore dei conflitti individuali e globali. Oggi è una necessità ricordare che esiste in noi una capacità essenziale, non praticata, e che nessuno insegna perché sembra acquisita, mentre non è così».

Un buon musicista è prima di tutto un buon ascoltatore?

«Da sempre il mio percorso ha avuto l'ascolto come asse centrale, attraverso la Musica. Ma il tempo e l'esperienza, mi hanno portato a individuare che questo si trovava in tutte le filosofie e idee religiose essenziali, e che non era legato soltanto a quello che oggi, molto limitatamente chiamiamo Musica. La tecnica e i modi sono apparsi gradualmente, dato che si tratta di un cammino di costante ricerca e esperienza. Nella mia vita ha portato consapevolezza e costante meraviglia, al punto di affermare che possediamo l'universo nell'udito, se solo ascoltiamo».

Oggi giorno siamo costantemente circondati da numerosi stimoli sonori, dai rumori dell'ambiente alla musica di radio o cuffiette, alla televisione, eccetera. Questo può avere ripercussioni sulla qualità della nostra vita?
«Ha ripercussioni. Una è il preoccupante grado di sordità,

in aumento tra i giovani, per le modalità di ascolto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità si è occupata anche del rumore, essendo questa la materia meno seguita e più trascurata in relazione alla situazione ambientale, rispetto all'inquinamento dell'aria o dell'acqua, l'inquinamento fonico ha infatti effetti catastrofici.

Il primo consiglio è di non avere paura di entrare nel silenzio, per qualche minuto ogni giornata. Non esiste maggior ricarica. Ma dobbiamo percorrere un cammino che invece di allontanarci dal silenzio, dove tutto il sottile può essere udito, venga riproposto nella nostra società, come un simbolo della Vita, e non associato con il vuoto. La Musica stessa viene dal Silenzio, e da essa tutte le energie vitali per la serenità e per la salute».

L'EVENTO

ASCOLTO PROFONDO
L'universo nell'udito

A cura di Daniel Levy

17-18 maggio 2019 - Monte Verità Ascona

www.academyofeuphony.com