

Jonathan Goldman e Andi Goldman

L'effetto “mmmmm...”

Il canto a bocca chiusa ci guarisce?

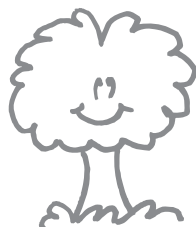
Copertina: Amritagraphic

Traduzione di Alice Crocella

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via del lavoro, 2 - 47814 Bellaria - Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

Titolo originale dell'opera: *The Humming Effect: Sound Healing for Health and Happiness.*

© 2017 by Jonathan Goldman and Andi Goldman
Published by arrangement with The Italian Literary Agency and Inner Traditions International Ltd
© 2023 Edizioni Amrita, Bellaria - Igea Marina (RN).

Immagine di copertina: [Kotin/ shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

INDICE

Avvertenza per i lettori	IX
Dicono di <i>L'effetto "mmmmm..."</i>	XIII
Prefazione	1
Ringraziamenti	5
Introduzione	7
Parte I Le basi	11
Cap. 1 Perché praticare l'humming? <i>Il potere della voce</i>	13
Cap. 2 La fisica del suono <i>Come e perché il suono guarisce</i>	27
Cap. 3 Respiro e suono	41
Cap. 4 I nostri pensieri contano	49
Parte II Perfezionarsi con la pratica	59
Cap. 5 Come praticare l'humming <i>Livello base</i>	61
Cap. 6 Codificare l'intenzione <i>Livello intermedio</i>	73
Cap. 7 Lo yoga dell'humming <i>Livello avanzato</i>	89
Cap. 8 Ipotesi di lavoro	101
Postfazione	115
Come usare l'effetto humming – istruzioni audio	119
Fonti consigliate	121
Gli autori	135

AVVERTENZA PER I LETTORI

Questo libro è inteso come una guida informativa. I rimedi, gli approcci e le tecniche descritte non sono dunque da considerarsi in sostituzione di cure o terapie mediche, ma come coadiuvanti. Non dovrebbero essere pertanto utilizzati in casi gravi senza consultare il parere di un medico qualificato.

*«Questo libro ce lo dedichiamo l'un l'altro!
È stato un lavoro improntato a profondo amore,
rispetto e gioia, e non avremmo mai potuto farcela
senza il sostegno reciproco. Con sincera stima e gratitudine,
rendiamo onore con umiltà al rapporto straordinario
che ci unisce, una vera benedizione, che ha permesso
a questo libro di vedere la luce».*

DICONO DI L'EFFETTO "MMMMMM..."

«Raccomando vivamente questo libro a tutti coloro che accusano lo stress della vita moderna. È un potente ricetta non farmaceutica per l'autoguarigione e ha solo effetti collaterali positivi quali l'armonia, la salute e la felicità.»

Bruce H. Lipton, Ph.D., autore del bestseller *Biologia delle credenze*

«Al cuore di salute e benessere ci sono le energie del corpo. Al cuore delle energie del corpo ci sono le vibrazioni. Questo libro insegna a usare la propria capacità di canticchiare a bocca chiusa per creare vibrazioni che promuovono la salute, la guarigione e livelli più elevati di coscienza. È una bella impresa, e il libro vi guiderà passo dopo passo. Jonathan e Andi Goldman sono pionieri nell'uso terapeutico del suono, e ora anche voi avete la possibilità di beneficiarne!»

Donna Eden, autrice di *Energy Medicine*

«Questo magnifico libro vi insegnerà nuovi modi di usare uno degli strumenti più straordinari al mondo: il vostro apparato vocale. Con ciò di cui vi ha dotato l'evoluzione potete diventare veri maestri nel promuovere la salute personale, l'autoguarigione e la felicità. Senza bisogno di ricorrere a gadget o a tecnologie dispendiose.»

David Feinstein, Ph.D., coautore di *The Energies of Love*

«*Mmmmmm*. Così semplice, eppure così complesso! Jonathan e Andi Goldman hanno scritto un libro fondamentale che rivela la scienza e la tecnica in ragione delle quali praticare l'humming non è solo necessario, ma anche divertente! La conoscenza è

potere. Dunque, la conoscenza di se stessi è potere su stessi. Questo libro insegna ad applicare in modo consapevole l'abitudine di canticchiare a bocca chiusa per ottimizzare la salute della mente e del corpo. Questo libro è un regalo inestimabile. Buon divertimento!»

Dr. Darren R. Weissman, autore di *The Power of Infinite Love & Gratitude*

«Fin dai tempi dei *rishi* indiani, il suono del vocalizzo a bocca chiusa è stato riconosciuto come la vibrazione fondamentale del nostro sé divino. I Goldman hanno ampliato questa verità in modo magnifico, pratico e con grande semplicità, dimostrando il potere dell'hum di guarirci a tutti i livelli del nostro essere. Questo è un testo essenziale per estendere la gamma di ciò che la voce umana può fare per promuovere il benessere.»

James D'Angelo, Ph.D., autore di *The Healing Power of the Human Voice*

«Adoro questo libro! Una volta che l'ho iniziato non sono più riuscito a metterlo giù. Assolve al nobile compito di dare una formazione profonda sul suono, e tutto è spiegato con eleganza e semplicità. Raccomando di cuore questo lavoro degli apprezzati maestri Jonathan e Andi Goldman a chiunque sia interessato al profondo potere terapeutico e trasformativo del suono.»

Todd Ovokaitys, M.D., coautore di *12-Strand DNA Healing Techniques*

«Una lettura obbligata per chiunque sia interessato agli effetti del suono sulle cellule, sul corpo e sulla salute. Il loro approccio elegante e diretto unisce la ricerca di base sul suono agli studi sui benefici specifici del suono e dell'humming. Infondendo nel libro storie e pratiche, gli autori conducono il lettore in un piacevole viaggio nell'humming come strumento di salute e guarigione.»

Ann Marie Chiasson, M.D., autrice di *Energy Healing*

«Un lavoro bellissimo e prezioso sulla medicina del suono.»

Ranjie N. Singh, Ph.D., autore di *Self-Healing*

«Il suono – dalla sua prospettiva storica ai meccanismi d'azione e alle applicazioni per il benessere – è parte integrante del nuovo libro di Jonathan e Andi Goldman. Ho intenzione di consigliarlo ai miei lettori come un prezioso aiuto per comprendere meglio il potere curativo del suono.»

George L. Lindenfeld, Ph.D., neuropsicologo e autore di *Brain on Fire*

L'humming¹, il vocalizzo a bocca chiusa, è una pratica istintiva di guarigione per mezzo del suono che comincia nell'infanzia. È una forma d'intonazione di suoni vocalici prolungati e di produzione musicale in grado di generare una condizione di equilibrio interiore. Nel mondo lo facciamo tutti, a prescindere dalla cultura o dalle credenze religiose. E senza domandarcene la ragione, proprio come non ci verrebbe mai in mente di chiederci perché respiriamo. Lo facciamo e basta. Tuttavia, come vedremo, la scienza sta cominciando a interessarsi al fenomeno, fornendo prove di come l'humming favorisca la salute e il benessere.

Non ricordo un periodo della mia vita in cui io non abbia canticchiato a bocca chiusa. Da bambino lo facevo quando suonavo il piano. Inventavo avventure sonore e poi continuavo a canticchiarle per tutto il giorno. Poi sono cresciuto, e ho iniziato a suonare il pianoforte in pubblico. La prima volta che ho ascoltato la registrazione di uno dei miei concerti sono rimasto a bocca aperta nel rendermi conto che avevo canticchiato la melodia a bocca chiusa per tutto il tempo, e abbastanza forte perché il pubblico potesse sentirmi. L'avevo fatto senza rendermene nemmeno conto.

Alla fine ho capito che quel canticchiare giocava un ruolo fondamentale nel mio processo di apprendimento e memorizzazione delle composizioni musicali. Se ero lontano dal piano, mi esercitavo con una silenziosissima tastiera di cartone; canticchiavo le note seguendo il movimento delle dita sulla tastiera. Quando studiavo pianoforte all'Università dell'Indiana, una volta seguii una masterclass con il concertista Vladimir Ashkenazy. Ricordo che

1 N.d.T.: dal verbo onomatopeico inglese “to hum”.

sedevamo a un tavolo nella sala studentesca in attesa che aprisse l'aula dove dovevamo fare lezione. Lui voleva portarsi avanti e mi disse di suonare il primo movimento della "Tempesta" di Beethoven sul tavolo. E mentre guardava le mie mani eseguire la sonata canticchiava a bocca chiusa.

Diceva cose come «più sentimento qui», e allora mi faceva ripetere il passaggio, ed entrambi canticchiavamo con più sentimento. La cosa andò avanti per un'ora e mezza, e intanto intorno al tavolo si era radunata una piccola folla per seguire la masterclass. Quando finimmo, fummo accolti da un applauso. Raccontai a Vladimir della mia abitudine di canticchiare durante i concerti, e gli dissi che stavo cercando di controllarmi. Lui mi guardò. Seguì un lungo silenzio e infine emise un lunghissimo "hummm". Poi ci alzammo e ce ne andammo a casa. La sera successiva avevo un biglietto in prima fila per il suo concerto. E mentre suonava, potevo sentirlo perfettamente canticchiare.

Da più di quarant'anni insegno agli studenti a equilibrare il sistema nervoso utilizzando un diapason. Gli ho sempre insegnato ad accompagnare il vocalizzo a bocca chiusa con l'uso di questo strumento. L'humming conta tanto quanto il diapason, ripeto loro. Il diapason addestra il sistema nervoso a raggiungere un equilibrio tonale. La pratica dell'humming in risonanza con il diapason amplifica l'effetto di bilanciamento. L'humming è un ancoraggio sonoro per creare uno stato di equilibrio. Alla fine, non c'è nemmeno più bisogno di un diapason. Si può fingere di essere immersi nel suono del diapason e invece cantare.

Passiamo ora alla scienza. A partire dal 2001, ho iniziato a collaborare con Cell Dynamics Labs, in associazione con la State University di New York. Il nostro lavoro si concentrava su un composto chiamato ossido nitrico (NO), un neurotrasmettitore fondamentale per la salute e il benessere. Il NO è rilasciato in forma gassosa dalle cellule endoteliali, neuronali e immunitarie secondo cicli di sei minuti. Uno squilibrio nel rilascio di NO è un segnale anticipatore di molte patologie come disturbi cardiaci, malattie del motoneurone superiore e inferiore, sclerosi laterale amiotrofica (SLA), depressione, Parkinson, malattie autoimmuni, Alzheimer, disturbi digestivi e disfunzioni sessuali.

Nel corso delle nostre ricerche abbiamo scoperto che il suono

prodotto dai diapason BioSonic aumenta il rilascio di NO nel corpo. Immediatamente abbiamo pubblicato un articolo su *Medical Science Monitor* sull'argomento². Non troppo tempo dopo, ho iniziato a imbattermi in articoli di ricerca sull'humming e sull'ossido nitrico che indicavano come durante il vocalizzo a bocca chiusa, i livelli di NO nasale aumentino notevolmente rispetto a quanto accade nell'espiazione silenziosa³. Improvvisamente, tutti quegli anni trascorsi cantando a bocca chiusa e insegnando ai miei studenti a farlo con il diapason assunsero un senso completamente nuovo.

Ora, Jonathan e Andi Goldman hanno scritto un libro intero dedicato al tema dell'humming, ricco di informazioni importanti ed esercizi. Dovrebbero leggerlo tutti quelli che praticano il vocalizzo a bocca chiusa – ovvero, in altre parole, ognuno di noi.

Edgar Cayce è stato un grande sensitivo, conosciuto come il "profeta addormentato". Una volta, durante una lettura psichica, ha detto: «Cerca di portare armonie più grandi nell'esperienza attraverso la pratica e l'applicazione di te stesso nella creazione di musica. Anche se si trattasse solo di un pettine... Fai musica!».

Sapendo quello che sappiamo sulla guarigione per mezzo del suono, sull'ossido nitrico e sull'humming, modificherei la lettura di Cayce in questo modo: «Cerca di portare armonie più grandi nell'esperienza attraverso la pratica e l'applicazione di te stesso nella creazione di musica. Anche se si trattasse solo di vocalizzi a bocca chiusa... Produci suoni e musica!».

John Beaulieu, N.D., Ph.D.
Stone Ridge, New York

John Beaulieu, N.D., Ph.D., è uno dei più importanti filo-

2 Beaulieu, J., Minsun, K., Salamon, E., Stefano, G.B., "Sound therapy Induced Relaxation: Down Regulating Stress Processes and Pathologies", in *Medical Science Monitor*, vol. 9, n. 5, 2003, pp. 116-21.

3 Weitzberg, E., Lundberg, J.O., "Humming Greatly Increases Nasal Nitric Oxide", in *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, vol. 166, n. 2, 2002, pp. 144-45; Lundberg, J.O, Maniscalco, M., Sofia, M., Lundblad, L., Weitzberg, E., "Humming, Nitric Oxide, and Paranasal Sinus Obstruction", in *Journal of the American Medical Association*, vol. 289, n. 3, 2003, pp. 302-3.

sofi e innovatori nel campo delle terapie di guarigione basate sul suono. Oratore di fama mondiale, compositore, pianista e dottore in naturopatia, Beaulieu ha sviluppato una tecnica chiamata BioSonic Repatterning, un metodo naturale di guarigione e sviluppo della consapevolezza che utilizza il diapason e altre modalità sonore basate sulle proporzioni sonore presenti in natura. È autore di *Music and Sound in the Healing Arts* e di *Human Tuning. Il suono dei diapason che guarisce* (Verdechiaro, 2018). Tiene conferenze e concerti in tutto il mondo e conduce seminari di formazione per operatori nel campo delle tecniche di guarigione. Il suo sito web è: www.biosonics.com.

RINGRAZIAMENTI

Vogliamo cogliere questa occasione per rivolgere i nostri più sinceri ringraziamenti alle tante persone che hanno offerto il proprio tempo, le proprie energie e il proprio sostegno per rendere l'idea di questo libro una realtà.

Grazie a tutte le persone di Inner Traditions che ci hanno assistito durante il lavoro, con una menzione speciale per il caporedattore Jeanie Levitan, la sua assistente Patricia Rydle, la copy editor Nancy Ringer e il nostro project editor Laura Schliveck. Siamo molto grati inoltre al responsabile delle acquisizioni, Jon Graham, uno dei primi sostenitori del nostro lavoro di guarigione con il suono. Un grande grazie anche a Erica Robinson, che ci ha donato il suo tempo così generosamente.

Siamo eccezionalmente grati e onorati di estendere i nostri ringraziamenti al dottor John Beaulieu per aver scritto la prefazione del nostro libro. Grazie a John e a sua moglie, Thea, colleghi e amici di lunga data, per il loro meraviglioso supporto.

Vorremmo poi rendere merito e ringraziare personalmente alcune delle tante persone che hanno concretamente contribuito a realizzare l'idea di questo libro attraverso la pratica dell'humming come veicolo di guarigione e trasformazione. Tra loro, Jim Albani, per la sua storia di quando si è messo a praticare l'humming al Mall of America; il dottor John Beaulieu, per le sue aperture alla corrente sonora attraverso l'humming; Sarah "Saruah" Benson, per le sue tecniche di attivazione della compassione attraverso il suono grazie all'humming; Vickie Dodd, per le eccezionali conoscenze e gli insegnamenti su come il vocalizzo a bocca chiusa possa essere usato a scopo terapeutico; il dottor Charles Eagle, per l'aiuto nel reperimento dei dati e delle ricerche scientifiche; Don Campbell, per la sua conoscenza sull'argomen-

to; Ed e Deb Shapiro, per aver condiviso la loro conoscenza del bhramari pranayama; e Sri Swami Satchidananda, per la sua essenza spirituale.

Sappiamo che “ci vuole un villaggio” per portare a termine la pubblicazione di un libro, e il nostro non fa eccezione. Desideriamo quindi ringraziare la nostra famiglia e tutti gli amici che ci sono stati accanto e hanno sofferto con noi i dolori di questa nascita. Ringraziamo in particolare Gregg Braden, il dottor Steve Brown, la dottoressa Ann Marie Chiasson, la dottoressa Bea Knight-Johnson, il dottor George Lindenfeld, i dottori Bruce e Margaret Lipton, Mary Magdalena, il dottor Peter Guy Manners, John Reid, Makasha e Katharine Roske, Alec Sims, la dottoressa Valerie Solheim, Lama Tashi, il dottor Phil Weber e Patricia Kay Youngson.

Ringraziamo le nostre famiglie, il cui amore ci ha davvero aiutato a mantenere l'energia per creare questo libro: nostro figlio, Joshua Goldman; i nostri genitori, Andrew e Bettye Pullman e Rose e Irving Goldman; i nostri fratelli e sorelle, Richard e Peter Goldman, Rick Pullman e Suzanne Strauss; e a tutti i nostri nipoti.

Infine, con amorevole gentilezza, dedichiamo questo libro a te, caro lettore. Possano queste parole aiutare a manifestare punti di svolta e cambiamenti benefici in te e in tutti quelli che puoi raggiungere. Inviamo benedizioni di luce e amore attraverso il suono a tutti quelli che si troveranno a sfogliare queste pagine!

Benvenuti! Di sicuro vi è servito un certo sforzo di coscienza per prendere in mano un libro sull'humming. Per quanto ne sappiamo, questo è il primo libro dedicato all'argomento, ed è per questo che lo abbiamo scritto. Il vocalizzo a bocca chiusa è forse una delle più potenti capacità naturali che possediamo, eppure la maggior parte di noi non lo sa. Ci auguriamo di poter cambiare le cose.

In questo libro con il termine "humming" ci si riferisce a un vocalizzo a bocca chiusa consapevole, cioè eseguito con un obiettivo e delle attese ben precise, che è una cosa diversa dal semplice canticchiare. Come scoprirete nelle pagine che seguono, quando si porta l'attenzione in modo consapevole alla pratica dell'humming, questa diventa uno straordinario veicolo di guarigione e trasformazione. Cantare a bocca chiusa è facile e ha effetti benefici meravigliosi, dall'abbassamento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca alla stimolazione del rilascio di ormoni vitali come la melatonina e l'ossido nitrico. Questi risultati positivi sono stati convalidati scientificamente e promuovono non solo la salute fisica, ma anche la felicità e la percezione di benessere generale.

Usiamo il suono come strumento terapeutico e di trasformazione da molto tempo: tra di noi, abbiamo accumulato oltre mezzo secolo di ricerca, di esperienza e di insegnamento del potere curativo del suono. Jonathan è uno dei maggiori pionieri nel campo della guarigione sonora e un esperto di armoniche vocali. È anche un premiato compositore di musica terapeutica e meditativa. Andi è una psicoterapeuta olistica specializzata in terapia del suono e ha lavorato con Jonathan nel campo della guarigione sonora per gli ultimi vent'anni. Durante la ricerca

svolta a supporto della stesura di questo libro, nonostante tutti gli anni di esperienza, abbiamo scoperto informazioni sorprendenti sul semplice vocalizzo a bocca chiusa. Confidiamo che il potere dell'humming sorprenda anche voi.

Inizialmente, abbiamo pensato di scrivere un libro sull'humming per aiutare il pubblico a conoscere il potere curativo dei suoni che noi stessi siamo in grado di creare. Abbiamo potuto notare, infatti, che quando le persone sentono l'espressione "guarigione sonora" tendono a voltarsi da un'altra parte. Non sanno di cosa si tratti, sembra una qualche strana pratica esoterica, e non sono interessate a saperne di più. Molti pensano che sia necessario quantomeno possedere una certa abilità musicale, che si tratti di saper suonare uno strumento o di cantare. Ma l'humming non richiede abilità particolari: chiunque può vocalizzare a bocca chiusa e può sperimentare gli straordinari benefici che questi suoni autocreati sono capaci di offrire. Il che non significa che l'humming non possa tradursi in un fare musica, ma non è necessario. Di base, si tratta semplicemente un suono-vibrazione che tutti noi possiamo utilizzare per la guarigione e la trasformazione personali.

Questo libro è pensato principalmente per educare i lettori al potere innato dell'humming e permettere loro di farne esperienza attraverso i propri suoni autocreati. Anche chi, come noi, opera da anni nel campo della guarigione sonora, potrebbe essersi concentrato sull'emissione di suoni vocalici o sui mantra, sui diapason o sulle ciotole di cristallo, o ancora su strumentazioni uniche che generano frequenze speciali per la guarigione. Ma è probabile che l'humming sia sfuggito alla sua attenzione. Possiamo garantirvi che le informazioni e gli esercizi contenuti in questo libro vi permetteranno di fare esperienza del mondo dell'humming come non avreste mai immaginato.

La prima parte, *Le basi*, si concentra sul suono in generale e sulle componenti del suono autoprodotta necessarie per integrare l'humming nella propria vita. Tratteremo nello specifico la fisica del suono come energia e le ragioni e modalità della sua efficacia terapeutica. Imparerete i principi di base della guarigione sonora e capirete perché, in effetti, il suono potrebbe essere l'energia creativa fondamentale dell'universo.

Per cominciare, esploreremo il potere innato della voce e a seguire illustreremo i benefici fisiologici dei suoni autocreati (i dati sono tratti da diversi studi di ricerca convalidati scientificamente e sottoposti a revisione paritaria). Siamo sicuri che troverete questo materiale affascinante, al punto che, in effetti, potrebbe affacciarsi un po' di scetticismo. Ma vi assicuriamo che tutto è molto accurato e davvero sorprendente.

Passeremo poi a parlare dell'importanza e del potere della respirazione che accompagna l'humming. È, infatti, necessario imparare a respirare correttamente, in modo lento e profondo, per avere una reale esperienza della magnifica energia del suono. Senza il respiro il suono non può esistere. Dopo aver esplorato il respiro, vi guideremo attraverso alcuni esercizi fondamentali che vi permetteranno di sperimentare come il suono autoprodotta possa influenzare le diverse parti del corpo. A molti questa consapevolezza basterà per cambiare la vita.

Il nostro viaggio nel suono proseguirà approfondendo come la nostra intenzione – o coscienza – influisca straordinariamente sui suoni che creiamo e sulla nostra intera realtà. L'intenzione potenzia e amplifica gli effetti dei suoni che produciamo.

La seconda parte del libro, *Perfezionarsi con la pratica*, guida il lettore attraverso una serie di esercizi che permettono di sperimentare diverse tecniche di humming, partendo da un livello rudimentale per arrivare a pratiche più avanzate. Lungo il percorso si scoprirà come sperimentare l'humming in diverse parti del corpo. Apprenderete inoltre a codificare diversi livelli di coscienza, quali la convinzione, l'intenzione, la visualizzazione e altro ancora, nella vostra pratica.

Esploreremo poi le tecniche di humming annoverate tra le pratiche molto avanzate della tradizione yogica. Scoprirete, come abbiamo fatto noi, il potere che queste sono in grado di manifestare. Considerate che per praticare questi esercizi non è necessario avere alcun tipo di fede spirituale o religiosa; prendeteli semplicemente come potenti strumenti di trasformazione che si manifestano attraverso il vocalizzo a bocca chiusa.

Il nostro viaggio culminerà nel capitolo 8, *Ipotesi di lavoro*, in cui condivideremo alcune delle ricerche più innovative svolte nel campo degli studi su suono, vibrazioni e cervello. Anche se non possiamo dimostrare con certezza le teorie e i collegamenti

ipotizzati, siamo certi che le idee e le ricerche condivise susciteranno il vostro interesse e la vostra curiosità. Potrebbero rivelarsi tra i materiali più importanti e innovativi in cui vi sia mai capitato di imbattervi.

In tutto il libro troverete indicazioni che invitano ad ascoltare una o più tracce audio pensate per accompagnare il testo. Per alcuni degli esercizi abbiamo inserito registrazioni di esempi, perché a volte sentire qualcun altro che si esercita con il suono può aiutare a eseguirlo meglio. Tuttavia, ognuno di noi emette suoni diversi, quindi non cercate di replicare i suoni delle registrazioni. Servono semplicemente a dare un'idea del tipo di suono. Vi invitiamo a creare il vostro suono personale, quello che risuona con voi. Per informazioni sull'utilizzo delle tracce audio, consultate il capitolo *Come usare l'effetto humming – Istruzioni audio* alla fine di questo libro.

Quello che vogliamo è che vi divertiate. Non si tratta di vedere se siete bravi o meno a creare i suoni descritti nel libro; non c'è nessun premio in palio per chi riesce a farli più forti o più lunghi. I suoni sono semplicemente strumenti che vi permettono di fare esperienza della risonanza interiore.

Siamo davvero entusiasti di intraprendere insieme questo viaggio nel mondo dell'humming! Sanno farlo i bambini, sanno farlo gli anziani. Lo possiamo fare tutti! E ciò che si ottiene è una trasformazione davvero positiva e potente.

Noi abbiamo vissuto in prima persona la nostra metamorfosi attraverso il potere dell'humming e ora, come fautori della guarigione sonora, ci auguriamo che questo libro possa guidarvi nella vostra personale potente esperienza di guarigione.

Vi ringraziamo per aver preso in mano questo libro e per essere rimasti con noi fino a questo momento. Avete appena compiuto il primo passo di un viaggio avvincente e stimolante che vi permetterà di esplorare i territori della coscienza nel suo rapporto con le vibrazioni sonore. Buon divertimento!

PARTE PRIMA

Le basi

Perché praticare l'humming?

Il potere della voce

Questo è un libro sul vocalizzo a bocca chiusa, uno dei suoni più semplici e al contempo più potenti tra quelli che siamo capaci di emettere. Sappiamo farlo tutti, dal più giovane al più anziano. Se possiedi una voce, allora puoi farlo. E quel semplice vocalizzo possiede capacità straordinarie che possono essere utilizzate a scopo terapeutico e per molto altro ancora.

Proprio come il vocalizzo a bocca chiusa, anche l'intenzione che sostiene questo libro è semplice e profonda insieme, ed è quella di introdurvi al suono e al potere racchiuso nella vostra voce. Al livello più basilare, il suono non è altro che vibrazione. Ma la vibrazione possiede un'energia potente. La vibrazione della voce di un cantante lirico può mandare in frantumi un bicchiere. La vibrazione di un umile humming può agire sulle particelle subatomiche e modificare le strutture molecolari. Qui non stiamo parlando di musica – che molti catalogano per generi come classica, rock, jazz e via dicendo. Ci stiamo semplicemente riferendo al suono, che è classificato come vibrazione. Queste vibrazioni hanno la capacità di guarire e trasformare. Come abbiamo osservato, uno dei suoni più semplici che possiamo produrre è l'hum. La sua emissione ha effetti straordinari sulla fisiologia: riduce lo stress, favorisce la calma, migliora il sonno, oltre ad avere altri incredibili effetti terapeutici. Inoltre, come abbiamo scoperto nelle nostre ricerche, più focalizziamo la nostra attenzione sul vocalizzo, maggiori sono i suoi effetti.