

# SEMINARIO di Tamburo sciamanico

con Ivano Torre

## Ordine del giorno:

- 1- introduzione e messa a fuoco del termine sciamano.
- 2- cos'è il tamburo e perché proprio lui e non la tromba o il sax? 3- l'importanza della respirazione
- 4- esercizi di ricarica energetica e coordinazione di gruppo
- 5- come si tiene il tamburo e come si percuote
- 6- primo ritmo tipico degli sciamani

## PAUSA PRANZO

- 7- introduzione alla parte teorica e scrittura dei ritmi
- 8- interpretazione dei ritmi a una voce e a 2 voci
- 9- creare una sequenza vocale
- 10- ritmi con il tamburo
- 11- cosa sono i ritmi ipnotici
- 12- esperienza di trance. Una persona si mette al centro sdraiata e attorno gli altri suonano per almeno 10 minuti.

**Significato di sciamano:** La parola "sciamano" deriva (forse) dall'inglese "shaman", adattamento del termine "saman" (o "samen") che presso il popolo dei tungusi siberiani designa gli operatori medici che agiscono in stato di trance. Altre fonti sostengono invece che il termine "sciamano" provenga dal sanscrito "sramana" o dal pali "samana" e significhi uomo ispirato dagli spiriti, portatore di energia, uomo saggio, colui che vede nell'oscurità.

C'è chi considera lo sciamanesimo un'antica forma religiosa e chi lo considera una vera e propria pratica o "tecnica dell'estasi". Vista come antica forma religiosa, ha come principale caratteristica il contatto con la terra e gli spiriti, che avviene tramite trance. La religione può comprendere forme di sciamanesimo ma non il contrario. È vero comunque che gli sciamani vivono generalmente in culture animistiche. L'Animismo è il credere nell'esistenza degli spiriti. Lo sciamanesimo non è un sistema di fede ma ha a che fare con le tecniche primordiali dell'estasi.

All'inizio del '900 molti etnologi utilizzavano indifferentemente termini come sciamano, mago, stregone, guaritore creando così una certa confusione nonché aberrazione. Lo sciamano può essere un guaritore, potrebbe essere anche uno stregone ma egli ha delle peculiarità che stregoni e maghi non hanno.

Le prerogative di uno sciamano sono: essere un maestro dell'estasi, uno specialista dell'anima umana, è colui che domina il fuoco, che compie il volo magico, che guarisce e per fare tutto ciò si serve della trance, trance che avviene tramite il suono del tamburo o sostanze allucinogene. Il tamburo è da sempre legato a rituali di ogni tipo, religioso, magico, sciamanico e pratiche psicofisiche. Semplicemente perché vanno a stimolare le onde del cervello e le sue frequenze entrano in risonanza con le nostre profondità, portando la mente in un altro sistema oscillatorio, passando dallo stato Beta (quando sei attivo) allo stato Alpha dove le frequenze mentali dimezzano la loro oscillazione e generano uno stato mentale meditativo e di profondo relax .

Di fatto sia lo sciamano che il praticante entrano a suon di tamburo in uno stato alterato di coscienza.

Studi scientifici hanno scoperto che certe frequenze cerebrali (particolarmente quelle Alpha e Theta) possono:

1. Alleviare lo stress e una sostanziale riduzione nelle persone soggette a stati di ansia.
2. Facilitare un profondo rilassamento fisico e maggiore chiarezza mentale.
3. Incrementare l'abilità verbale.
4. Sincronizzare meglio i due emisferi del cervello.
5. Migliorare il pensiero creativo immaginativo.
6. Ridurre il dolore, promuovere l'euforia e stimolare il rilascio di endorfine.

Riflessioni sullo sciamanesimo. E qualcosa che ha una stretta relazione con le oscillazioni del nostro essere. Le oscillazioni o frequenze è parte del tutto...ogni cosa vibra e quindi emette un "segnale" vibratorio. L'ascolto profondo permette la percezione delle oscillazioni che indicano lo stato di salute in un corpo. Tutti siamo in grado di captare le oscillazioni che vengono emesse da tutto e tutti. Per esempio se hai a che fare con una persona arrabbiata lo senti attraverso le emissioni oscillatorie, che sono il riflesso e l'espressione di quello stato di rabbia. Sono la somma delle espressioni facciali, tensioni muscolari, flusso sanguigno alterato e così via, quindi producono o generano emozioni.

Il tamburo emette vibrazioni più o meno profonde e più o meno stabili, a dipendenza di vari fattori uno di questi è l'intonazione, ossia la tensione della membrana. Poi il materiale di costruzione ha la sua importanza. Un legno duro manda più alte rispetto a un legno morbido che sarà più caldo. importante sapere: non è il tamburo che fa lo sciamano ma la predisposizione di chi lo suona al mondo olistico.

Il mio percorso musicale di studio della percussione e della tecnica. Mi hanno portato, vista la mia propensione al mondo spirituale, all'ascolto profondo delle frequenze. Intendo lo sciamano o sciamana del giorno d'oggi come una persona che è in grado, attraverso un metodo tecnico, di sviluppare e trasmettere energie affinché la mente cambia il suo stato e si apra all'attivazione della guarigione. Oltre all'aspetto tecnico ci una buona dose di amore...

Detto questo si può concludere dicendo che più il corpo/mente dello "sciamano" è vibrante e presente più incisivo è l'intervento con il tamburo. Ecco quindi una serie di esercizi psicofisici che hanno a che vedere con la serie completa dei 7 respiri.

### **Respiro preparatorio:**

In piedi e fluttuando le ginocchia fai 3 respiri lenti e profondi accompagnati dall'apertura delle braccia, immaginando un'otre con la parte grande nel basso ventre che si riempie come immettendo dell'acqua. Così facendo si aprono i polmoni e si stimolano le energie a fluire nelle parti del corpo che andremo a stimolare. La respirazione va fatta inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.

### **PRIMO RESPIRO**

#### **Seduta del Faraone**

- 1 - siediti con focus nel bacino
- 2 – piedi paralleli
- 3 – ginocchia a 90°
- 4 – ascolta con lievi movimenti in avanti e indietro il bacino
- 5 – mantieni sempre il focus sul bacino e ascolta la spina dorsale
- 6 - ascolta e posiziona la spina dorsale in maniera naturale e tesa verso l'alto
- 7 – le spalle sono "appese" alla cervicale e pesano rilassate verso il basso
- 8 – appoggia le mani sulle ginocchia e rilassa le braccia

9 – senti la testa leggera e mantieni gli occhi socchiusi  
10- adesso puoi iniziare i 3 minuti di respirazione ritmica

11- ascolta il battito del cuore e vuota completamente i polmoni 12- tieni vuoto per 3 battiti, inspira per 6, tieni pieno per 3 esira in 6

## **SECONDO RESPIRO**

### **Ringrazio il corpo**

Scopo: prendere sempre più coscienza del corpo come tempio dell'anima.

Passa in rassegna il corpo, una parte alla volta e ringrazia, occhi socchiusi e focus sulle parti considerate.

Azione: inspira visualizzando la parte del corpo, ascolta il flusso pranico (prana è il respiro vitale e carico di energia) che la avvolge, ringrazia e gioisci della sua presenza.

Inizia col piede sinistro (respira ringrazia e gioisci)

piede destro (respira ringrazia e gioisci), e continua così in piena concentrazione e con calma.

Polpaccio sinistro, poi destro, ginocchio sinistro, poi destro, coscia sinistra, poi destra, gluteo sinistro, poi destro, pavimento pelvico e addominali. La schiena suddivisa in 3: bassa, media, alta, spalla sinistra, poi destra, braccio sinistro, poi destro,

avanbraccio sinistro, poi destro, mano sinistra, poi destra, collo avanti, poi dietro, faccia e testa.

Frizziona il cuoio capelluto e massaggia la parte alta delle orecchie.

fermati e ascolta. Ringrazia e vai con il pieno di energia, vitalità e gioia.

## **TERZO RESPIRO**

### **Rassegna della muscolatura a parti incrociate:**

Piede sinistro/mano destra. Tendere per 3 volte, debole, media e forte, accompagnando da respiri energici, così via per tutte le parti che seguono.

1- Piede destro/mano sinistra.

2- Polpaccio sinistro/avanbraccio destro.

3- Polpaccio destro/avanbraccio sinistro.

4- Coscia sinistra/bicipide destro.

5- Coscia destra/bicipide sinistro.

6- Gluteo sinistro/pettorale destro.

7- Gluteo destro/pettorale sinistro.

### **Muscoli singoli:**

1- Schiena bassa a sinistra, bassa a destra (puoi sentire meglio appoggiando una mano e facendo una leggera torsione)

2- Schiena media ansinistra, media a destra.

3- Schiena alta a sinistra, alta a destra (all'altezza delle scapole).

4- Collo davanti a sinistra, davanti a destra.

5- Collo dietro a sinistra, dietro a destra.

6- Tensione triangolo pubico e muscoli del viso (mani appoggiate a triangolo sul pube e schiena leggermente ricurva)

7- Energica frizione del cuoio capelluto.

8- Friziona energicamente la parte alta delle orecchie.

**riassunto:** Respiro profondo, tendere tutti i muscoli con forza partendo dai piedi tenendo il fiato per 3 secondi, poi rilassa. Ripeti 3 volte.

## **QUARTO RESPIRO**

### **Rassegna articolazioni in equilibrio a parti incrociate:**

1-Muovi le dita del piede sinistro sollevato da terra con il ginocchio a 90° e dita della mano destra accompagnato da un lungo respiro. A polmoni pieni resta in equilibrio per 3-5 secondi. Il braccio sinistro è in alto che mantiene l'equilibrio, lo sguardo fisso in avanti.

Così via per tutte le parti che seguono.

2- Muovi le dita del piede destro sollevato da terra con il ginocchio a 90° e dita della mano sinistra

accompagnato da un lungo respiro. A polmoni pieni resta in equilibrio per 3-5 secondi. Il braccio destro è in alto che mantiene l'equilibrio, lo sguardo fisso in avanti. Movimento rotatorio della caviglia sinistra/polso destro. Per l'equilibrio vale la descrizione sopra.

3- Movimento rotatorio della caviglia destra/polso sinistro.

4- Movimento dondolante avanti e indietro del ginocchio sinistro/gomito destro. Movimento dondolante del ginocchio destro/gomito sinistro

5- Movimento di roteazione dell'anca sinistra/spalla destra. Il braccio destro cerca l'equilibrio lateralmente.

6- Movimento lento di roteazione dell'anca destra/spalla sinistra. L'equilibrio lateralmente come descritto sopra.

7- Movimento del bacino in avanti e collo verso il basso. Per 3 volte.

8- Movimento laterale sincronizzato del bacino e del collo il piede sinistro in punta poi piede destro. 3 volte per parte.

9- Con le nocche delle mani passo vertebra per vertebra partendo dal basso verso l'alto e ritorno. Inspira, pressione, espira e rilassa.

10- Movimento rotatorio e apri e chiudi della mandibola.

**Riassunto:** Movimenti liberi concentrati su tutte le articolazioni. **Ascolta il corpo e respira.**

## **QUINTO RESPIRO**

### **energia in tutto il corpo**

Sgonfia completamente i polmoni e ritirati afflosciando leggermente. Ginocchia piegate.

1- Passa in rassegna i seguenti muscoli rapidamente con un respiro: piede sinistro, destro, polpaccio sinistro, destro, coscia sinistra, destra, gluteo sinistro, destro, il pavimento pelvico, la schiena come sopra, pettorale sinistro, destro, collo davanti e dietro, bicipite sinistro, destro, avambraccio sinistro, destro, mano sinistra, destra, faccia e massaggio al cuoio capelluto.

2- La stessa cosa in un lungo respiro, tieni tutti i muscoli in tensione poi rilascia vigorosamente.

## **SESTO RESPIRO**

### **concentrazione profonda**

1- Ginocchia flesse tronco ricurvo mani sopra le ginocchia con pollici all'esterno. Gomiti rotondi. Prendi questa posizione vuotando completamente i polmoni. Focus sull'addome e portarlo verso la spina dorsale muovendo e ascoltando le viscere, finché vigorosamente si inspira dalla bocca.

2- Massaggio con tre dita contro tre dita (indice, medio, anulare, il pollice tiene il mignolo) la parte dove finisce la spina dorsale e c'è la porta del flusso dell'energia. Massaggia a rotazione 3 a sinistra e 3 a destra. Visualizza un boccia di energia sopra la tua testa poi appena puoi attiri un raggio di energia dalla porta che apri e richiudi. Segui l'energia entrata nel tuo corpo che dona luce, vita e salute ai tuoi organi interni, al tuo scheletro, al tuo sangue, ai tendini nelle articolazioni.

## **SETTIMO RESPIRO**

### **afferma il mio essere**

1- picchiare le dita pollice con pollice, indice con indice e avanti così. Poi picchiare con pugno su palmo un po' di sinistro e un po' di destro.

2- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani avanti e dire l'affermazione, per esempio VITALITÀ

3- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani e le braccia allargate e dire l'affermazione, per esempio GIOIA

4- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani e le braccia in alto e dire l'affermazione, per esempio ENERGIA.

5- tre respiri profondi e con le mani sul cuore ringrazi la coscienza cosmica che ti guida.