



L'universo delle campane tibetane,
suoni e vibrazioni di benessere



2

Incontro con l'operatrice Stefania Mazzi Spagnol, esperta nell'uso delle singolari "ciotole" himalayane, che oggi propone "bagni sonori" anche nelle case per anziani

di **Nathalie Ghiggi Imperatori**

► Il loro suono tocca nel profondo. Hanno un'origine antica di cui si conosce poco e, nonostante provengano da lontano, grazie ai benefici che portano a corpo, mente e spirito, le campane tibetane si stanno diffondendo anche alle nostre latitudini. A Stefania Mazzi Spagnol, operatrice in tecniche sonore con campane tibetane, abbiamo chiesto di raccontarci del suo personale percorso e di accompagnarci alla scoperta di questi particolari strumenti sempre più utilizzati in classi di yoga, pratiche di meditazione e trattamenti curativi.

Prendersi cura di sé e degli altri

«Ho "incontrato" la mia prima campana tibetana al negozio Kam for Sud a Locarno – esordisce Stefania Mazzi Spagnol – e ho iniziato a suonarla da autodidatta, per me stessa». Con il passare del tempo, come spesso accade, la curiosità cresce e si fa spazio la necessità di acquisire competenze più solide. Si informa sui percorsi formativi in scuole professionali e trova quello adatto a Firenze, presso l'Accademia Tibetan Harmonia del professor Iuri Ricci. «Nella sua scuola ho seguito la formazione di un anno e mezzo per diventare operatrice specializzata in tecniche sonore con le campane tibetane» prosegue la nostra interlocutrice che, per dedicarsi a questa strada professionale, nel 2021 ha deciso di cambiare vita rinunciando al suo lavoro come assistente di studio medico. «La scelta è nata dal desiderio di prendermi cura di me stessa e degli altri. Il percorso formativo è stato impegnativo e ha richiesto molte trasferte a Firenze, come pure di svolgere numerosi trattamenti per superare l'esame finale. Quello che ho apprezzato fin dall'inizio è stata la grande competenza del professor Ricci in ambito musicale, sia teorica che pratica, da cui siamo partiti per arrivare progressivamente ad approfondire altre discipline quali la digitopressione, l'uso del diapason, la medicina tradizionale cinese e naturalmente il sistema dei chakra che è alla base dei trattamenti con le campane tibetane».

Attorno al numero sette

Osservando le campane tibetane non bisogna fermarsi all'apparenza. Quelle che a prima vista possono sembrare graziose ciotole sono custodi di un sapere che viene da lontano e le cui origini sono ancora oggi avvolte nel mistero. Presenti nell'area himalayana da diversi secoli, si ritiene venissero destinate agli scopi più

1. Stefania Mazzi Spagnol durante uno dei trattamenti. In questi casi le campane vengono posizionate sul o attorno al corpo.
2. Forgiata da una lega di sette metalli e battuta a mano per ottenere la sua caratteristica forma, ogni campana tibetana nasce unica.
3. In diverse case per anziani della regione vengono proposti "bagni sonori", molto apprezzati dai residenti.



3



4

diversi: per la meditazione, il percorso di cura e di guarigione ma anche per mangiare e chiedere l'elemosina. Il loro uso si è diffuso in Occidente negli anni Sessanta. Forgiate con una lega di sette metalli e battute a mano per ottenere la loro caratteristica forma, ciascuna nasce unica. «Ogni campana ha un proprio suono, che si scopre una volta terminata, corrispondente a una nota musicale e agli armonici a essa legati. In questa peculiarità sta la loro magia. A ciascuna delle sette note musicali corrisponde uno dei sette chakra che nella filosofia orientale rappresentano i centri energetici del corpo. Per poter svolgere trattamenti con le campane tibetane è necessario comporre un set di più pezzi che devono suonare in armonia tra loro. Personalmente, ho dovuto provarne diverse. Ricordo bei momenti, sempre al negozio Kam for Sud, dove con grande disponibilità mi hanno lasciata provare più volte le loro campane per trovare le giuste combinazioni. Adesso ne possiedo una ventina, di svariate dimensioni. La campana più grande pesa circa 11 chilogrammi e la persona durante il trattamento può starci dentro in piedi» aggiunge Stefania Mazzi Spagnol.

Nel profondo delle cellule

Il suono delle campane tibetane è prodotto dalla percussione o dallo strofinamento con un batacchio di legno. Il contatto genera un suono a cui si accompagnano i suoi armonici. Le campane più piccole producono note acute con vibrazioni più brevi, mentre quelle grandi note profonde e più durature. Il suono è protagonista assoluto dei cosiddetti bagni sonori, mentre accompagnato alla vibrazione è al centro dei trattamenti sul corpo. «Poiché siamo composti per il 70% d'acqua, proprio attraverso di essa la vibrazione arriva fino al livello cellulare generando un rilassamento profondo e portando numerosi benefici in caso di disturbi comuni come stress, ansia, emicrania, tensioni muscolari, difficoltà di concentrazione e problemi di memoria» illustra la nostra interlocutrice, che tiene nel contempo a specificare: «I trattamenti possono essere un supporto



5

o un aiuto alla terapia medica ma non si sostituiscono a essa. Ho constatato con piacere come anche da parte di diversi medici ci sia un interesse per la disciplina e i suoi effetti positivi sui pazienti».

Benessere a tutte le età

Insieme a Stefania Mazzi Spagnol capiamo meglio come si svolgono i trattamenti sul corpo. «Le sessioni possono durare dai trenta minuti a un'ora – prosegue l'operatrice –. La persona rimane vestita e può stare seduta oppure viene fatta sdraiare su un lettino o a terra, in posizione supina o prona a dipendenza del trattamento. Sul corpo o attorno a esso vengono posizionate le campane che possono essere vuote o contenere dell'acqua calda

4. Per ognuno viene studiato il trattamento più adeguato.
5. Ogni campana tibetana ha un proprio suono, corrispondente a una nota musicale e agli armonici a essa legati.
6. Ad alcuni incontri nelle case per anziani partecipano ospiti con malattie degenerative, come l'Alzheimer. Le immersioni sonore sembrano rasserenarli.



6

6



in caso di dolori muscolari. All'acqua si possono aggiungere anche oli essenziali. Si procede quindi suonando dolcemente una serie di sequenze ritmiche e specifiche frequenze che ripetute più volte portano a uno stato di rilassamento sia fisico che mentale. È anche possibile fare trattamenti stando in piedi all'interno della campana più grande. In questo caso la vibrazione sale dalle gambe. Ogni singolo trattamento porta dei benefici, anche se per essere davvero efficaci andrebbero ripetuti più volte a cadenza regolare».

Una pratica che richiede di ritagliarsi di tanto in tanto del tempo per staccare dalla frenesia della vita quotidiana. Chiediamo allora, che risponda ha trovato quando ha avviato il suo studio? «Inizialmente ho faticato. Poi con il passaparola sono aumentate le persone incuriosite e che una volta provato sono rimaste soddisfatte. Successivamente ho preso contatto con la direzione di una casa anziani dove ho iniziato a proporre bagni sonori di gruppo ai residenti. Dopo le prime esperienze molto positive, anche altre strutture mi hanno chiesto di svolgere regolarmente delle attività con i loro ospiti. Sono bei momenti di condivisione, in cui suono per loro delle sequenze ritmiche e propongo delle meditazioni. Durante le sessioni bisogna prestare attenzione a



ogni singolo partecipante, alle sue reazioni e percezioni, poiché si vanno a toccare emozioni profonde e perché ognuno reagisce diversamente agli stimoli. Gli ospiti partecipano con grande gioia e anche il personale curante mi ha confermato il piacere che gli anziani hanno a prendere parte alle attività. Ad alcuni incontri partecipano anziani con malattie degenerative, come ad esempio l'Alzheimer, ed è interessante osservare la serenità che le immersioni sonore portano loro. Anche alla luce di queste gratificanti esperienze, in futuro mi piacerebbe proporre momenti simili a giovani con esigenze particolari, magari in collaborazione con le scuole speciali».

- 7-8. Suoni e vibrazioni passano anche dalle estremità e si diffondono in profondità grazie al fatto che siamo composti al 70% da acqua.
9. Anche i quadrupedi sembrano apprezzare le proprietà rilassanti delle "ciotole" himalayane.
10. Per poter svolgere dei trattamenti con le campane tibetane è necessario comporre un set di più pezzi, che devono suonare in armonia tra loro.

