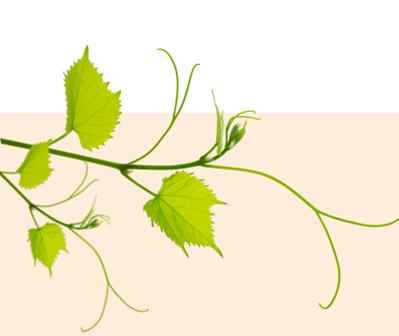


# IMPARA AD ASCOLTARE E AD ASCOLTAR-TI

UN PERCORSO DI SENTIRSI MUSICA®





## 5 SEMPLICI PASSI

### PER INIZIARE AD ASCOLTARE LA MUSICA IN MODO PROFONDO E CONSAPEVOLE



Ascoltare vuol dire portare l'attenzione su ciò che è veramente importante, attorno a noi e dentro di noi.

**Ascoltare Attivamente vuol dire anche immergersi nel mondo della PERCEZIONE e delle sensazioni. Vuol dire imparare ad ascoltare in primis le sensazioni del corpo e le sensazioni dentro al corpo.**

Ascoltare la musica (i suoni o i rumori) non vuol dire infatti ascoltare solo con le orecchie e non vuol dire farlo solo a livello mentale ed immaginale.

La **capacità di Ascoltare Attivamente con Tutto il corpo** è innata in ogni persona. Ed è **possibile RISVEGLIARLA** grazie a un “lavoro” di **consapevolezza corporea**. Siamo in grado di ascoltare la musica con **TUTTO il corpo!**



# UNA PICCOLA, MA IMPORTANTE PREMESSA



## PREPARAZIONE DELLO SPAZIO

Non è vero che gli ascolti più efficaci sono solo quelli che avvengono in un ambiente silenzioso e calmo. Esistono infatti bellissime e profonde meditazioni sonore da poter praticare persino in mezzo al traffico cittadino e completamente circondati da rumori.

Ma, per iniziare a prendere confidenza con questo tipo di ascolto, io ti **CONSIGLIO CALDAMENTE** di trovare o creare un **posto tranquillo in cui poterti dedicare questo prezioso momento di cura.**

### **Un ambiente tranquillo ti permetterà infatti:**

- di concentrarti maggiormente
- di sentirti più al sicuro e quindi di rilassarti (cosa molto importante!)

**ECCO  
5 PICCOLE AZIONI  
GRAZIE ALLE QUALI  
POTRAI ALLENARE E  
MIGLIORARE  
LA TUA CAPACITA'  
DI ASCOLTARE  
IN MODO ATTIVO E  
PROFONDO**

Si tratta di piccole azioni, che potrai applicare fin da subito, che ti aiuteranno ad “entrare” di più nella musica e a trarne un beneficio non solo a livello mentale, ma anche a livello fisico ed energetico-vibrazionale.



## NON ASCOLTARE LA MUSICA DIRETTAMENTE DAL CELLULARE

Cura la scelta degli apparecchi elettronici con cui riprodurre e ascoltare la musica...no, non sono tutti uguali! Non è vero che uno vale l'altro. **NON ASCOLTARE** la musica direttamente dal cellulare. Non solo la qualità del suono è bassissima, ma, con un uso prolungato, crea persino affaticamento e stress.



**Per riprodurre la musica, puoi usare invece delle semplici casse bluetooth. Un impianto stereo oppure delle casse amplificate sarebbero il TOP!**

Inoltre **ti consiglio di non usare nemmeno le cuffie**. Se non hai alternative, usale pure. Ma se hai la possibilità di scegliere e utilizzare delle casse prediligi questa seconda scelta. **Permetti alla musica di muoversi libera nello spazio attorno a te e di avvolgerti.**

## CURA DELLA POSTURA

**E' importante ascoltare la musica assumendo una posizione rilassata.** Se vorrai, potrai coricarti in posizione supina (facendo attenzione a non partire per il mondo dei sogni! 😊). **Se decidi invece di praticare l'ascolto restando in posizione seduta, ho qualche consiglio per te.**



Ti consiglio infatti di **sederti nella parte più avanti della sedia (non verso lo schienale) cercando di assumere una postura autosostenuta:** i piedi ben appoggiati a terra, le mani rilassate sulle ginocchia con il palmo rivolto verso l'alto, la mandibola rilassata e **niente schiena gobba o testa a penzolini.**

## CHIUDI GLI OCCHI

Non puoi immaginare **quanto la vista possa distrarci dal “sentire dentro” e dall’ascoltare con attenzione.**

**Fidati, chiudi gli occhi durante l’ascolto** (se hai difficoltà a tenere gli occhi chiusi aiutati con una benda scura).

Osserva le immagini che prendono forma nella tua mente e **ascolta le sensazioni che si muovono all’interno del tuo corpo durante l’ascolto.**



## RESPIRA PROFONDAMENTE

Il respiro profondo e consapevole aumenta la connessione con la musica e aumenta la nostra capacità di percepire le sensazioni. **Il respiro profondo aiuta ad “entrare”, a comprendere, la musica e aumenta la capacità di percepirsi dall’interno.**

**Durante l’ascolto respira quindi profondamente insieme alla musica.**

Scegli tu se farlo con il naso, con la bocca o con entrambi. Ma ricordati di **respirare CON la musica, inspira ed espira insieme a lei. Lascia fluire il respiro e lasciati guidare dalla musica.** Sarà la musica che ti indicherà, a poco a poco, il modo giusto di farlo (giusto, per te in quel momento. Perché in realtà un modo “giusto” non esiste).



## COME ALLENARE LA CAPACITA' DI ASCOLTO DEL CORPO

Se hai seguito queste indicazioni e ancora non hai sentito neanche una sensazione all'interno del corpo, tranquilla, non sei difettosa.

Hai solo bisogno di risvegliare il tuo corpo, di sciogliere alcune sue barriere per poter così entrare in vibrazione con la musica e aumentare la tua capacità percettiva.



**In questo caso, hai quindi molto bisogno di muovere il corpo.**

**Scegli la musica che più ti piace e inizia a ballare.** Totalmente a caso, così come viene. Con senso liberatorio. Durante il ballo ricordati però di respirare con la bocca aperta. **Subito dopo prova a ripetere l'ascolto.**

### COMINCIA DA QUI:

#### Con quale musica iniziare a fare pratica?

La risposta più semplice e spontanea sarebbe: “Con la musica che più ti piace!”. Ma mi sento di darti anche qualche indicazione preziosa in più:

- Scegli una **musica solo strumentale** (senza voce parlata o cantata), è importante. Oppure scegli un brano in lingua straniera in cui non capisci cosa venga detto.
- **Sperimenta!** Ogni musica si offre a diverse interpretazioni e regala diversi benefici. Esistono musiche rilassanti, energizzanti, commoventi...etc...Un mondo veramente enorme e meraviglioso di cui purtroppo non mi è possibile parlarti qui in poche righe.

## SE NON SAI DA QUALE MUSICA INIZIARE:

Qui di seguito troverai consigli di musiche di vario genere, sia rilassanti che energizzanti: inizia da quella che ti piace di più 😊

- **Respirare e Lasciare Andare** “Arrival of the Birds”- The Cinematic Orchestra (film: La teoria del tutto)
- **Lasciare andare con dolcezza e apertura di cuore** Entr'acte from Bizet's Carmen (consiglio l'interpretazione dei Berliner, al flauto traverso Emmanuel Pahud)
- **Aprirsi al futuro, speranza ed energia** Now we are free - Hans Zimmer (film: Il gladiatore)

**PRIMA DI SALUTARCI, VORREI  
RICORDARTI UN'ULTIMA  
COSA IMPORTANTE...**



**Concediti il tempo di sperimentare, di fare esperienza.**

**Entra in confidenza con il tuo mondo sensoriale un passo alla volta, giorno dopo giorno.**

Ti assicuro che ogni volta che dedicherai del tempo all'Ascolto attivo e consapevole sarà un **momento unico e speciale**...sarà sempre diverso dalla volta precedente e da quella successiva. **Questo tipo di ascolto ti regalerà sempre qualcosa di nuovo e prezioso.**

**BUONA PRATICA!**

**Io sono qui, in Cammino insieme a TE!**

*Serena*

