

Massaggio sonoro con campane tibetane

Metodo Bagno Armonico® · Luca Pigaiani

C'è un momento, durante una sessione, in cui la persona smette di resistere.

Lo riconosci sempre. Il respiro cambia, le spalle scendono, il viso si distende. In quell'istante il Suono ha smesso di essere qualcosa che ascolti ed è diventato qualcosa che ti attraversa.

Ho visto accadere questo migliaia di volte. A persone che vivevano da mesi con l'ansia addosso. A pazienti oncologici, nel reparto di Day Hospital dell'Ospedale di Piacenza, dove ho portato il massaggio sonoro accanto a chi stava affrontando la parte più dura della propria vita. A chi arrivava dicendo “io non credo a queste cose” e usciva senza più parole.

La prima volta l'ho sentito su di me, in Nepal, nel 2003. Praticavo shiatsu già da cinque anni, quindi qualcosa sul corpo e sul tocco lo sapevo. Ma di quello strumento non sapevo nulla: sapevo solo che qualcosa, dentro, si era rimesso in ordine.

Da lì, per dieci anni, sono ripartito ogni volta che potevo per inseguire quel Suono. Ho attraversato Tibet, India, Cina, Giappone, Corea, Thailandia, Birmania, Vietnam, Laos, Cambogia, Sri Lanka, Indonesia, non per cercare una tradizione unica e codificata, che non esiste, ma per vedere con i miei occhi come lo stesso strumento cambia forma, timbro e funzione da un paese all'altro, e in che modo il Suono viene usato dentro i rituali e i luoghi di culto. Ho raccolto campane nei mercati e nei monasteri, ho ascoltato, confrontato, selezionato.

Poi sono tornato e ho fatto la parte più difficile: trasformare tutto questo in un metodo.

Perché l'intuizione non basta. Da pedagoga sapevo che se una cosa funziona deve poter essere spiegata, strutturata e insegnata. Ho studiato la stimolazione neurosensoriale sonora del metodo Tomatis®, il Nada Yoga, e nel 2008 ho completato la formazione come operatore ayurvedico. Ne è nato il **Bagno Armonico®**: una sequenza precisa, replicabile, insegnabile.

E verificata. Quel lavoro in Day Hospital Oncologico non è stato solo un gesto di volontariato: è diventato uno studio pilota sugli effetti del massaggio sonoro nei pazienti oncologici, i cui primi risultati sono stati presentati nel 2015 al Congresso Internazionale SIO di Boston sull'oncologia integrata.

Nel 2010 l'ho scritto nel primo libro italiano sull'argomento. Negli ultimi dieci anni l'ho insegnato a **quasi 300 professionisti del benessere**.

Ora vorrei insegnarlo a te.

Non per farti “suonare le campane”. Per metterti nelle mani una competenza vera: la capacità di condurre una sessione con sicurezza, sapendo cosa stai facendo, perché lo stai facendo e cosa succede alla persona che hai davanti.

Quel momento in cui qualcuno smette di resistere può accadere nelle tue mani.