

Dobbiamo stabilire dei valori limite come una legge interiore: per non far parte del caos dobbiamo avere momenti di riposo

Il sistema della casa o abitazione è uguale al concetto di tempio interiore, nella norma, siamo abituati a pensare alla qualità dei suoni che emaniamo e all'isolamento acustico perché temiamo che la nostra privacy venga svergognata, quando discutiamo chiudiamo le finestre così i vicini non ci sentono, ma non pensiamo altrettanto, e, in modo coerente alla conformità acustica della nostra abitazione, ovvero, che nel momento del riposo, ossia quando rientriamo a casa la sera, i suoni dall'esterno possano disturbare al punto da perseguitarci fin dentro le mura domestiche, faccio esempio del sistema antenne che è il mondo delle frequenze e delle onde radio, comprese le chiacchiere familiari e pensieri "rione" come le notizie che entrano in casa ogni volta che accendiamo la televisione.

Il corpo eterico è il secondo corpo sottile che, come un guanto avvolge il corpo fisico, non per costringerlo ma per tutelarlo, collegato al primo e al secondo chakra riguarda il radicamento cioè la casa e le emozioni infantili, decidere e scegliere liberamente chi invitare e chi tenere a distanza, riguarda soprattutto l'ambiente, l'energia che introiettiamo e dobbiamo digerire per forza come un boccone amaro di tutto ciò che viene imposto come le critiche e le energie wifi.

Diventiamo autistici per lo stress prolungato e profondo, abbiamo bisogno di rientrare a casa e chiudere quella porta alla forzatura. Quando diciamo o ci vengono dette frasi del tipo "non mi capisci" o "non mi vuoi capire" stiamo parlando di questo fenomeno acustico, l'inquinamento acustico impedisce il libero pensiero e il ragionamento, ci vede rinchiusi dentro un social a ripetere sempre le stesse cose, rifugiandoci dentro frasi d'autore, perché il linguaggio scritto crea uno shock e una forzatura pari a quella che subiamo. Non c'è rispetto e si crea la moda dell'obbligo e del dispetto, che, in poche parole fa leva sulle emozioni dell'altro per sopravvivere a una condizione estrema che riguarda tutte le emozioni che non riusciamo a gestire.

La **musicoterapia** è una disciplina di supporto che utilizza la musica e il suono all'interno di una relazione terapeutica. Può essere attiva, producendo suoni come l'OM "non OMS", quando abbiamo bisogno di sfogarci e di parlare ma non abbiamo nessuno con cui farlo possiamo sempre cantare piuttosto che invadere un familiare o amico appena lo vediamo, l'ammasso di tormento che abbiamo dentro può diventare un terremoto che distrugge le fondamenta di chi ci ascolta distruggendolo, questa vibrazione simile a uno stridore di denti può diventare il vero problema della relazione, quando sta male il nostro partner può capitare che il suo problema siamo proprio noi o viceversa, la forzatura energetica e del dialogo è come l'indifferenza o l'abbandono, oltre a portare il caos può sfiancare le vene anche solo per avvicinamento, siamo strumenti da accordare in continuazione, in principio fu il verbo perché la polarità è il suono. La musicoterapia è recettiva quando ascolta suoni della natura o brani musicali rientrando nell'ordine delle proprie emozioni senza troppe considerazioni, è un viaggio interiore personale fatto di ricordi e esperienze che devono essere liberate grazie all'ascolto e tramite le emozioni. La musica e il suono stimola la memoria e la capacità di movimento, non c'è niente da imparare è da ricordare perché è tutto nella nostra testa, la coscienza e la conoscenza, siamo troppo fuori dispersi e poco dentro tutelati. La moda della certificazione deve finire, non serve nessuno specialista o coach, è un movimento naturale del corpo eterico che ricerca la bellezza nel mondo come qualcosa di dolce o di salato.