

LORELEI per HYPNOS FONEYDIA

La collaborazione fra Hypnos e Lorelei ha forti caratteri innovativi nel panorama imprenditoriale italiano, poiché non si tratta di un semplice accostamento fra due produzioni autonome ma di una interazione che dialoga sui valori della qualità, del benessere e soprattutto della ricerca.

Soprattutto, divulgare ciò che segue ci sembra importante per trasmettere il fascino e l'interesse della comune ricerca sul benessere della persona.

La cura del suono

La sequenza musicale composta da Lorelei per Foneydia è diffusa attraverso una tecnologia altamente innovativa che permette una esperienza completa di ascolto in tutto il corpo.

Il suono in ogni cultura è riconosciuto come un elemento importantissimo nella ricerca dell'equilibrio psicofisico e del benessere: nella meditazione, nel training, negli esercizi di rilassamento spesso è presente una "colonna sonora", anche solo ripetuta interiormente, capace di stimolare concentrazione, decontrazione e respiro e di evocare interi mondi suggestivi.

Esistono correnti musicali dedicate alla creazione di ambienti sonori utili al benessere, e sempre più spesso la musica è associata alle terapie convenzionali per equilibrare la salute.

Su questa linea, la composizione di Lorelei avvolge ed accoglie morbidamente come un letto sonoro su cui distendere ogni tensione: l'effetto è quello di una immersione,

© Lorelei s.a.s. di Sara Lenzi & C. via del Pratello, 42 40122 Bologna P.I. e C.F. 02832901207



grazie alla particolare tecnologia utilizzata che non prevede l'uso di coni altoparlanti ma di trasduttori capaci di "tradurre" il suono in una vibrazione meccanica trasmessa direttamente alla struttura in legno. Il letto diventa così una cassa di risonanza, il corpo è tutto orecchie, e riceve il piacere del suono in ogni sua parte.

Nella mente e nella musica

La sequenza musicale composta da Lorelei per Foneydia fa riferimento ad alcune importanti ricerche svolte in modo interdisciplinare attorno al tema della relazione fra lo stimolo sonoro e il comportamento del cervello umano.

L'ipotesi è che il cervello adegui la sua produzione di onde elettriche alla frequenza proposta in ascolto: grazie alla tecnica dell'EEG (elettroencefalogramma) sviluppata nel 1929 da Hans Berger, infatti, sappiamo che il cervello produce onde elettriche e ne conosciamo le caratteristiche in frequenza; i successivi sviluppi della materia hanno evidenziato gli stati fisici e mentali del soggetto in presenza di una maggior produzione di ciascun tipo d'onda. L'ipotesi vuole che queste onde possano essere stimulate nel cervello proponendo la stessa frequenza, espressa in cicli per secondo (Hz), sotto forma di stimolo sonoro o visivo. Ciò avverrebbe in modo analogo al fenomeno fisico della risonanza, che spiega ad esempio come un diapason fatto vibrare a 440 Hz metta in vibrazione alla medesima frequenza un altro diapason muto posto nelle immediate vicinanze.



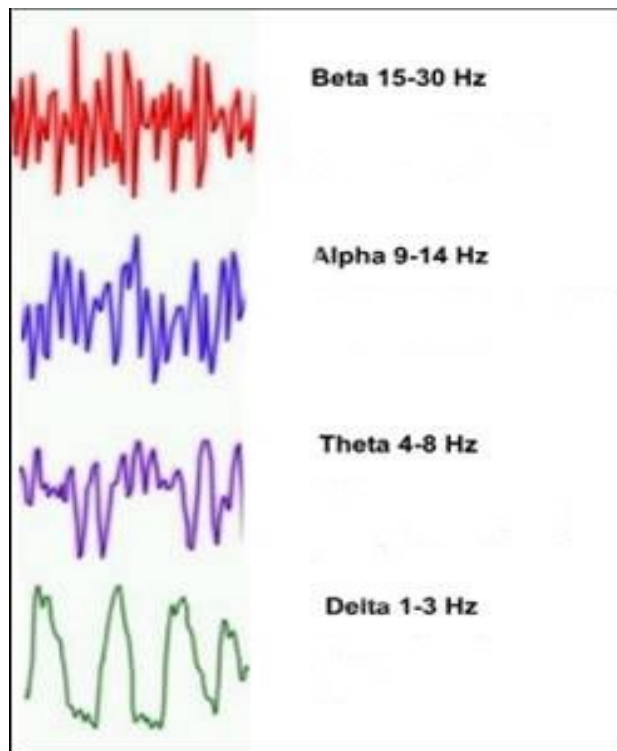


illustrazione delle onde cerebrali in attività

Frequenza delle onde cerebrali e caratteristiche:

Onde Alfa: sono caratterizzate da una frequenza che va dagli 8 ai 12 Hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento. Una delle caratteristiche delle onde alfa è la loro configurazione regolare e sincronizzata.

Onde Beta: vanno dai 14 ai 40 Hertz, si registrano in un soggetto cosciente impegnato nelle normali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo circostante.

Onde Delta: sono caratterizzate da una frequenza che va da 0,5 a 4 Hertz. Caratterizzano gli stadi di sonno profondo.

Onde Theta: vanno dai 5 agli 8 Hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno Rem.



Onde Gamma: vanno dai 30 ai 42 Hertz, sono particolarmente evidenti durante pratiche come la meditazione profonda.

Attorno alla possibilità che il comportamento elettrico del cervello possa sintonizzarsi sulle frequenze sottoposte all'ascolto, quindi, dagli anni '70 sono in corso numerosi studi e attualmente esistono centri di ricerca che dedicano all'argomento seminari e simposi delle varie discipline.

L'interesse è soprattutto medico: infatti le conseguenze più utili potrebbero essere nel campo della cura di malattie come l'epilessia o in caso di aree cerebrali danneggiate.

Anche nel campo della psicologia e del benessere personale ci sono state differenti applicazioni basate su tecniche diverse e finalizzate alla produzione soprattutto di onde Alfa, per uno stato psicofisico di rilassamento cosciente. E' necessario premettere che le onde cerebrali hanno frequenza di *infrasuoni*, cioè rientrano nel campo del non udibile: perciò sono state applicate differenti strategie per renderle percepibili, di varia natura e con vario grado di "invasività sonora".

La modalità più nota è sicuramente quella detta dei battimenti binaurali, basata sulla produzione di due onde sottoposte ciascuna ad un orecchio e differenti fra loro di pochissimi Hz. Data la loro "vicinanza", possiamo dire che le onde "sbattono l'una contro l'altra" creando quel tipico fenomeno chiamato battimento. Udibile, ma piuttosto fastidioso. Questa tecnica inoltre funziona solo all'ascolto con cuffia stereo. Altre tecniche si basano sulla ripetizione dello stesso ritmo, cioè sulla cosiddetta isocronia; ma in assoluto la tecnica meno invasiva è quella della modulazione d'ampiezza.

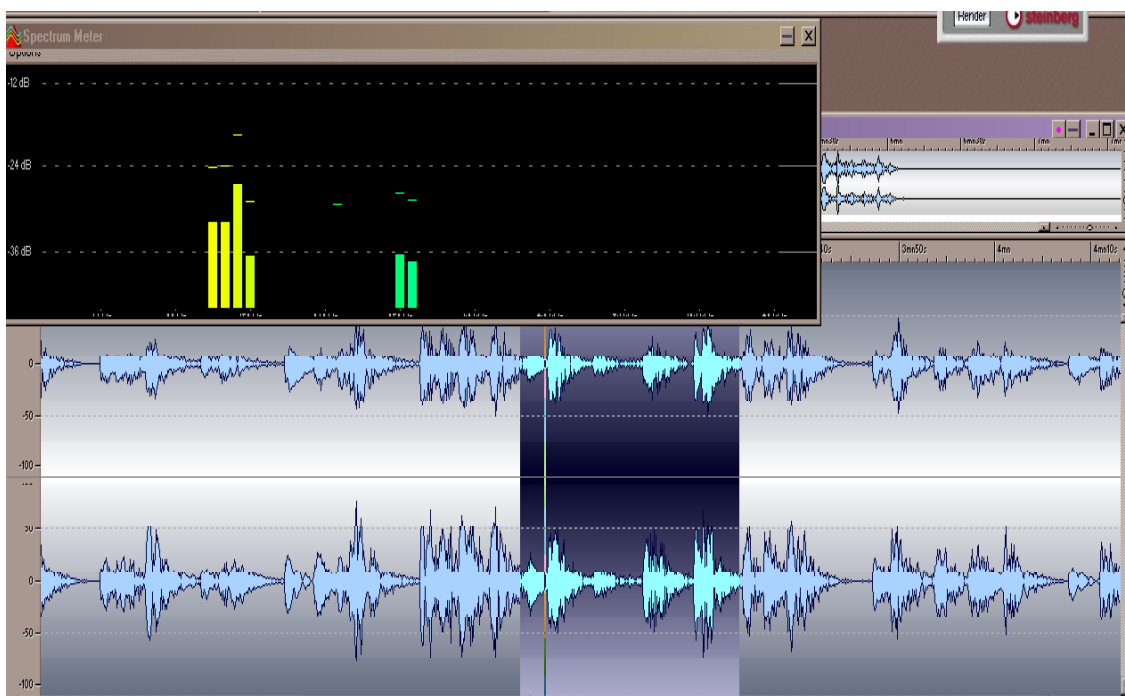
Nella composizione musicale per Hypnos, Lorelei ha utilizzato quest'ultimo metodo, facendo "oscillare" attorno alla frequenza Alfa una banda di frequenza presente nel brano.

Il materiale sonoro è composto cioè a priori con la finalità di evocare piacevoli sensazioni di serenità e relax, e al suo interno una certa fascia sonora è stata "messa in movimento" attorno al valore degli 8 Hz.

Così limitato, l'effetto di oscillazione non compromette il contenuto musicale del



brano. E' udibile e percepibile dal nostro cervello, ma rimane sullo sfondo e non appesantisce l'ascolto.



l'immagine mostra la banda di frequenza dentro la quale è stata applicata la modulazione attorno agli 8 Hz

Il piacere e la ricerca

Lorelei ha come obiettivo finale la creazione di prodotti sonori con caratteristiche allo stesso tempo di ricerca e di piacere: la tecnologia avanzata ed un costante studio sulle tecniche e sulla teoria del suono si affiancano all'aspetto artigianale della creazione artistica. Anche in questo caso, il brano proposto è fatto soprattutto per essere goduto.

Dello stato di avanzamento delle ricerche sulla sincronizzazione cerebrale, Lorelei continuerà ad occuparsi; attualmente le ipotesi sono suggestive e ricche di stimoli, ma devono essere viste con sguardo asciutto. L'effetto di Foneydia dipende anche dalle differenze soggettive, dalla capacità di concentrazione e dalla percezione del proprio

© Lorelei s.a.s. di Sara Lenzi & C. via del Pratello, 42 40122 Bologna P.I. e C.F. 02832901207



corpo che caratterizza in modo diverso ciascuno di noi; con il suo contributo Lorelei intende invitare all'ascolto e alla cura di sé, dentro e fuori.

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione in ogni forma o tramite qualsiasi mezzo, di parte o di tutta la presente pubblicazione è vietata, senza l'autorizzazione preventiva di Lorelei.

© Lorelei s.a.s. di Sara Lenzi & C. via del Pratello, 42 40122 Bologna P.I. e C.F. 02832901207

