

Canta che ti passa

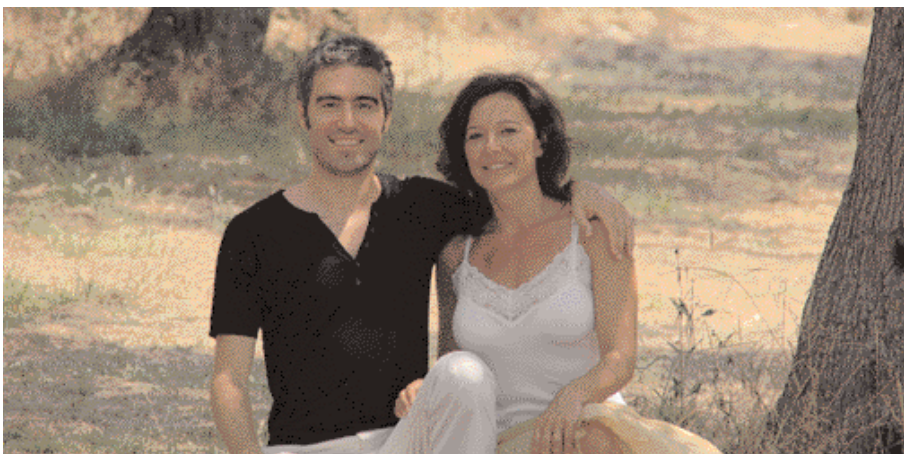
INCONTRO CON NITYA E NINAD UNA VITA DEDICATA ALLA MUSICA, I MANTRA E I KIRTAN

Nell'ambito dello Yoga talvolta si ha la fortuna di ascoltare qualcosa di profondamente nuovo e al tempo stesso rispettoso delle tradizioni. Per questo motivo abbiamo deciso di approfondire la conoscenza di questi due artisti/musicisti con un'intervista mirata.

Cosa vi ha portati a cantare mantra? Qual è stata la scintilla?

Nitya: «Ho avuto la fortuna di incontrare un maestro, Osho, di partecipare a moltissimi gruppi di crescita ispirati alla sua visione, di andare spesso in India. A un certo punto della mia vita mi sono accorta che tutto questo è servito a rendermi conto di un fatto: il mio desiderio più profondo era trovare Dio, e la mia vita era orientata in questa direzione. In quel momento è riemersa la mia esperienza col canto. A 18 anni guidavo già le persone nella meditazione, cantando, ma è stato anni dopo, in un ritiro in Grecia, che l'incontro con i mantra, i kirtan e i bhajans ha avuto un effetto potentissimo su di me. E il seme che era stato piantato, incontrando Ninad è diventato una pianta ricca di frutti».

Ninad: «Quelle parole, da quando le ho sentite ancora ragazzino, mi hanno affascinato, mi hanno "ricordato" qualcosa... In modo molto vago all'inizio, ma che si sta chiarendo con gli anni!».



Che esperienza si fa quando si cantano mantra?

Nitya: «È diversa ogni volta, ma l'aspetto che le accomuna è vedere le parti che "resistono" dentro di noi sciogliersi, fondersi. È un incontro col cuore in cui la mente, pian piano, si mette da parte».

Ninad: «Molte esperienze! Cantare totalmente non è un fatto scontato, a volte può essere immediato, come ritrovarsi di colpo nel luogo dei propri sogni... Altre è un processo più lungo, un avvicinamento».

Voi siete gli autori delle musiche dei mantra e kirtan che proponete: come arriva l'intuizione?

Nitya: «Esistono mantra di molte tradizioni, noi usiamo principalmente quelli in sanscrito, la lingua del divino da millenni. L'ispirazione viene dal desiderio di ricol-

legarci alla fonte, a cui la nostra anima vuole ricongiungersi. A livello pratico "raccolgo" melodie che sono nell'aria, quando mi metto a disposizione arrivano spontaneamente».

Ninad: «Ah! Per definizione non si sa come arriva l'intuizione!!! Semplicemente mi siedo e provo. Ognuno di noi due porta il suo contributo, questo è fondamentale; la creatività è un processo molto vasto che non si limita a un testo e a qualche accordo».

Qual è l'esperienza a cui tendete e a cui portate le persone, durante le serate?

Nitya: «La nostra musica ha come intento quello di risvegliare l'anelito per il divino, e naturalmente di esprimere anche il nostro anelito a essere Uno, in noi stessi e con tutto ciò che esiste. Notiamo



che il contatto è molto veloce per le persone che conoscono le nostre musiche, ma anche chi viene a cantare la prima volta entra facilmente in questa esperienza».

Ninad: «Non inizio a cantare con un obiettivo. Apro il rubinetto e lascio che l'acqua scorra... Ognuno fa l'esperienza di cui la sua anima ha bisogno in quel particolare momento».

La relazione di coppia è influenzata da questa esperienza?

Nitya: «Io e Ninad abbiamo sempre cantato insieme, ed è un'esperienza particolare. Più cresce l'amore dentro di te, più con l'altro condividi un mistero, qualcosa che va molto al di là delle parole. E la fiducia che cresce, cantando, sdrammatizza molto le bizze delle nostre personalità!».

Ninad: «Cantare per noi è sempre stato un elemento fondamentale, fin dall'inizio. Ci siamo conosciuti cantando e abbiamo iniziato da subito a suonare e cantare mantra insieme».

Che ruolo ha il corpo, quando cantiamo?

Nitya: «È totalmente coinvolto, su più livelli, il movimento attivo e il respiro hanno un ruolo importante. I suoni dei mantra agiscono in modo specifico su punti del corpo, e tutto l'essere è coinvolto, corpo, mente e spirito. Grazie a certe sonorità, il cuore e i polmoni vengono dolcemente "massaggiati", si ha un senso di generale benessere, di rilassamento, di lasciar andare il controllo, e si sente il cuore riempirsi di gioia...».

Ninad: «Il corpo è uno strumento musicale. È come chiedere che ruolo ha il pianoforte quando suoniamo, rendo l'idea? In questo modo di cantare ci sono sia aspetti "meccanici" e aspetti "energetici", e sono collegati. Cantando si stimola il respiro, con tutti gli effetti che questo provoca nel nostro sistema. In realtà tutto è collegato, con l'esperienza e con la pratica si arrivano a vedere queste connessioni».

Avete suonato a importanti eventi di Yoga, qual è la vostra esperienza di dinamica tra controllo e abbandono, nel canto?

Nitya: «Bella domanda! La via del Bhakti Yoga in India è la via della devozione, dell'abbandono alla nostra vera natura, e a volte cantando risulta più evidente dove si è rigidi! Va bene così, non c'è nulla da cambiare, si continua a cantare, respirare, e si osserva come emozioni e pensieri passino e vadano, senza aggrapparsi».

Ninad: «Ti rilassi, ti apri, diventi sensibile alla musica e alle vibrazioni dei mantra. È un processo strettamente legato al lasciare andare le resistenze, sciogliere le tensioni, e quindi, in definitiva, con la fiducia».

Cantare mantra cambia la visione della vita? Se sì, in che modo?

Nitya: «La mia è cambiata; anni fa mi sembrava di affrontare un problema dietro l'altro, avevo lo stress da "arginare", gli ostacoli da superare... Oggi sono solo un ricordo. So che il sole è sempre lì a splendere, dietro le nuvole».

Ninad: «La visione cambia molto. Diciamo che è un po' come mangiare sano... cambia la qualità della vita e la percezione del posto in cui ti trovi. Anche le vibrazioni dei mantra sono "nutrienti" in modo qualitativamente diverso rispetto ad altre».

Cosa vorreste si realizzasse nel continuare questo percorso?

Nitya: «Vorrei incontrare sempre più persone in questo tipo di canto, che è esperienza che ci permette di lasciar andare idee e concetti mentali in modo molto veloce. A un certo punto non vedi nemmeno più i corpi, ma un "Uno" che canta... Lo spirito torna alla sua fonte, il cuore è a casa».

Ninad: «Se mi chiedi un desiderio, è che si manifesti sempre di più quello che cantiamo... Om Namah Shivaya!».

NITYA

- È una ricercatrice appassionata da vent'anni, da altrettanti è giornalista professionista. Inizia a cantare da bambina, guidando le persone nella meditazione. L'incontro con Osho, nel 1993, cambia la direzione della sua vita e la porta a fare molti gruppi di trasformazione personale e a viaggiare per l'India. Oggi il canto di mantra e kirtan è lo Yoga della sua anima.

NINAD

- Dopo il Conservatorio ha coltivato una vasta esperienza nella musica live, spaziando dal rock al jazz, e nell'insegnamento. Quando Osho gli ha dato il nome Deva Ninad, "suono divino", la sua passione per la creatività musicale e la meditazione si sono unite prendendo una nuova direzione.

NITYA E NINAD

- Condividono la gioia di vivere e il loro amore per il divino, e da anni lo portano in concerti, festival e workshop, a Milano, in Italia e all'estero. Per maggiori informazioni consulta il sito www.mantrasinging.it

