

Riscoperte

# Respirare, lasciarsi fluire, meditare: il colto benessere del canto gregoriano

Chiara Beghelli

**G**li organizzatori erano entusiasti: per la prima volta anche cori australiani e lombiani hanno partecipato al festival dei canti gregoriani di Watou, in Olanda, dove dal 1981 accorrono da tutto il mondo appassionati (10mila all'ultima edizione dello scorso maggio) di questa antica arte del cantare. Che è oggetto di una nuova attenzione, non solo da parte di credenti, ma anche di laici attratti dalla sua storia e soprattutto dalla sua capacità di infondere benessere interiore. Tanto che qualcuno ha detto che cantare i gregoriani è come far fare yoga al cervello.

Negli anni Sessanta fu il medico francese Alfred Tomatis, studiando gli effetti delle frequenze dei suoni sulla psiche umana, a stabilire per primo una relazione fra la vibrazione generata dal canto gregoriano, il fluire libero e insieme concentrato del respiro, e il raggiungimento di una profonda serenità: «L'uomo è coinvolto in una comunicazione eterna e ritrova il suo respiro naturale, senza stress né ansimi. Attraverso il canto gregoriano trova uno spazio privilegiato dove il suo essere può temporaneamente

te trovar riposo, lontano dalle fatiche quotidiane», scrisse.

Un effetto che fa diventare questi canti nati fra VI e VII secolo con papa Gregorio I (da cui il loro nome), una panacea per i malesseri della contemporaneità: non ci sono strumenti ad accompagnare il canto, che dunque diventa una rottura del silenzio restando nel silenzio; i cantori seguono insieme il flusso delle note, meditando su suoni e parole, come vuole la "ruminatio", termine che indica l'interiorizzazione. Un procedimento perfetto per chi vuole liberare la mente letteralmente soffiando via ciò che la appesantisce. Ed ecco perché, per allontanarsi da questi tempi ossessionati dai bip delle notifiche, ci si avvicina sempre di più ai canti gregoriani.

Si tratta, peraltro, anche di un benessere "colto": da Nord a Sud si organizzano corsi in antiche abbazie, tesori d'arte come quella di Novalesa in Piemonte fino a Villanova a Verona e a Casamari, in Ciociaria. Una lista alla quale proprio quest'anno si sono aggiunte anche quella senese di Sant'Antimo; con la sua Nova Schola Cantorum Anthimi, e in quella di San Vincenzo al Volturno, in Molise. Esistono anche corsi "urbani": a Roma uno dei più frequentati si tiene nel

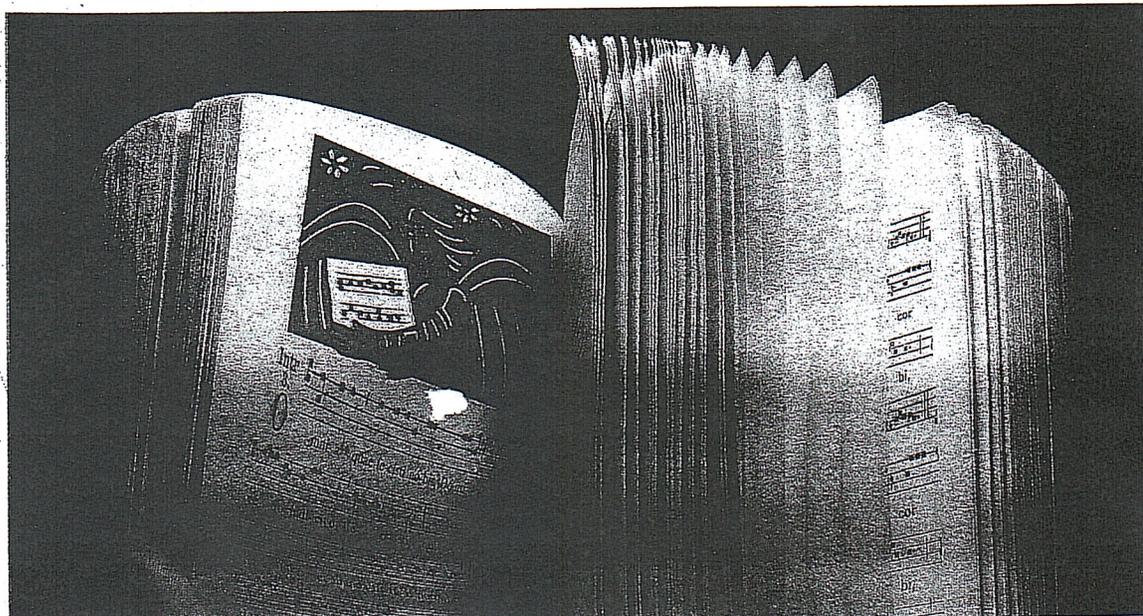
monastero di Santa Cecilia, che li organizza anche per bambini e offre ai partecipanti anche la possibilità di soggiornarvi. L'Associazione internazionale Scuola di canto gregoriano, fondata nel 1975, a febbraio ne terrà uno a Marina di Massa. E per l'estate sono già stati fissati i "summer camp" all'abbazia di Farfa e, sempre in zona, nell'abbazia delle Clarisse Eremitte di Fara in Sabina.

Intanto, in questo lungo inverno, nelle barriere di alcune cantine biodinamiche anche il vino trova quiete e si arricchisce grazie ai canti gregoriani riprodotti fra i piccoli barili: accade nella Tenuta Mara di San Clemente, in provincia di Rimini (dove in vigna l'uva si vivifica con Mozart e Jimi Hendrix), ma anche da Masciarelli in Abruzzo e in Puglia da Oreste Tombolini.

«La melodia di molti brani gregoriani si muove su particolari circuiti mentali che obbligano a percorrere determinati itinerari legati alla memoria e alle sue variazioni, il tutto segnato da alternanza di conosciuto e di ignoto, di presente e di rimosso», ha scritto l'esperto Giacomo Baroffio. Fra passato e presente, cantare diventa anche un viaggio in noi stessi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Sole 24 Ore Domenica 27 Gennaio 2019



Codici e «neumi». Il nome delle note quadrate dei gregoriani. Furono create nel IX secolo. Le principali sono Punctum e Virga