

# Canta che ti passa

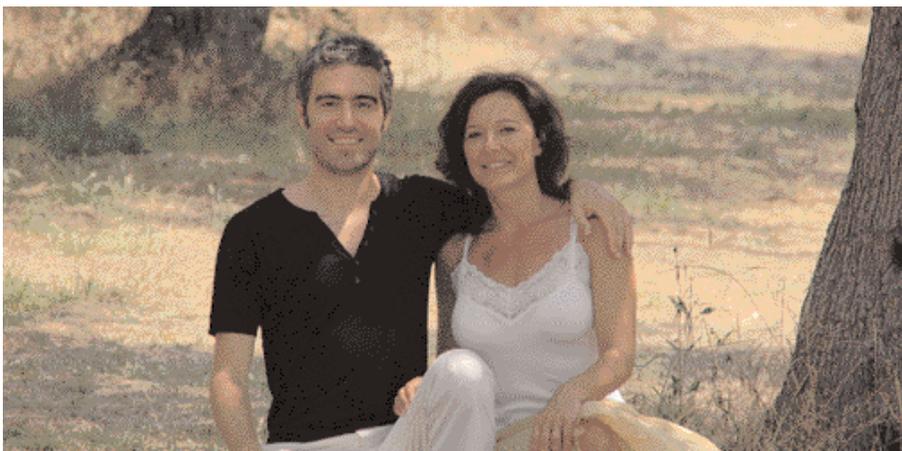
## INCONTRO CON NITYA E NINAD UNA VITA DEDICATA ALLA MUSICA, I MANTRA E I KIRTAN

**N**ell'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](http://www.mantrasinging.it)

