


Thea Crudi, il potere terapeutico degli antichi mantra in sanscrito

 mag.corriereal.info/wordpress/2014/07/11/thea-crudi-il-potere-terapeutico-degli-antichi-mantra-in-sanscrito/

corriereal

July 10, 2014

“Pensate alla vostra mente come ad un bicchiere che va svuotato e pulito da sostanze che non ci fanno bene, le negatività. Attraverso il canto dei mantra in sanscrito ognuno di noi ha la possibilità di farlo, per poi riprogrammare la mente con affermazioni positive nella lingua di nascita (l'italiano nel nostro caso) e riempire così 'il bicchiere' di acqua pura da bere. **I mantra sono vibrazioni, suoni che creano la pace mentale, liberano la**



mente (letteralmente dal Sanscrito MANA: mente, TRA: liberazione), risvegliano ed amplificano la nostra energia vitale, elevano progressivamente il nostro livello di coscienza, agiscono sulle varie parti del cervello, creando così profondi effetti benefici sulla mente conscia e quella subconscia. Potremmo definire i mantra come la semplice medicina universale adatta ad ogni essere umano, anche la scienza attuale ne conferma gli effetti positivi.’

Thea Crudi, viso dolce e sorridente, inizia il suo incontro presso il Centro 'Deva Yoga Shiatsu' di Alessandria, spiegando con estrema semplicità la pratica dei mantra in sanscrito, le origini e il loro potere benefico.

“**E' la forza della lingua sanscrita, la lingua madre dell'umanità.** Produce effetti su chi la pronuncia e su chi l'ascolta. Pensate a cosa dice una maestra che vuole calmare i bambini in classe ... dice 'sssh' e questi comprendono subito che devono fare silenzio. Ebbene, quel 'sssh' è la sillaba della parola shanti, che vuol dire pace in sanscrito, e che produce un'onda sonora capace di mettere pace all'interno di ogni essere vivente. **Shanti è la rappresentazione vibratoria del pensiero e dell'emozione della pace**”.



Thea continua a spiegare ogni parola, ogni termine che verrà usato di lì a poco nella sua dimostrazione personale prima, e nella pratica tutti insieme dei canti dei mantra poi. Si starebbe ore ad ascoltarla, ma ancor di più a sentirla cantare. **Ha una voce celestiale, che mette davvero molta serenità in chi l'ascolta.**

Thea ha ventisei anni compiuti da poco e un bagaglio di esperienze davvero impressionante. **Cantante italo-finlandese con formazione jazzistica internazionale, ricercatrice sonora, performer, compositrice e operatrice olistica.**

Thea Crudi è nata a Cattolica e, nonostante la giovane ha ben chiaro ci fronte a sé il cammino che vuole percorrere. Si è esibita con importanti esponenti del panorama jazzistico italiano e della musica in generale, tra cui **Renato Sellani, Fabrizio Bosso, Gianni Morandi, Sarah Jane Morris, Tuck and Patty**. Ma le sue inclinazioni l'hanno portata verso una direzione che contemplatesse il connubio tra musica e spiritualità. E, come spesso accade, la vita ci mette di fronte alle giuste opportunità: l'incontro con un grande maestro come **Giorgio Cerquetti**, gli studi ad Amsterdam, i viaggi a Giava e in India hanno contribuito a far maturare in Thea il desiderio di concretizzare l'inclinazione che aveva fin da bambina, ossia di dedicare la sua ricerca spirituale al suono come meditazione, come fosse un ponte fra il visibile e l'invisibile.



“All’inizio davo importanza al karma della carriera, **già a 17 anni facevo concerti e vincevo concorsi, insomma avevo un discreto successo, mi esibivo costantemente.** Ho frequentato il conservatorio di Pesaro, dove ho potuto lavorare sulla parte tecnica ... il talento naturale arriva fino ad un certo punto, e se vuoi fare questo come mestiere devi studiare. **A 23 anni circa ho avuto la grande possibilità di recarmi ad Amsterdam a studiare presso uno dei migliori conservatori al mondo**, sono diversi i corsi di specializzazione che si possono frequentare, al cui interno sono predisposti altri corsi sempre diversi ... diciamo che c'è la possibilità di sperimentare”.

Thea come sei arrivata a studiare nel prestigioso conservatorio di Amsterdam?

Ho vinto una borsa di studio Erasmus per studiare in questo prestigioso istituto, nonostante il Conservatorio di Pesaro, dove stavo studiando, non prevedesse scambi accademici con Amsterdam. Ma grazie ad una ricerca che stavo conducendo su **Billy Strayhorn** (braccio destro di **Duke Ellington**), **Walter van de Leur**, luminare della musicologia jazz, mi ha chiamato. Perciò mi sono trasferita per un anno e là ho avuto modo di sperimentare qualcosa di nuovo per esprimermi, che si distaccasse dai soliti standard ... il jazz non mi bastava, cercavo nuove sonorità che avessero anche implicazioni spirituali, e così mi sono approcciata alla musica orientale. È stato un segno importante perché come ti dicevo Pesaro e Amsterdam non erano gemellati. Tutto ciò è accaduto dopo che ho conosciuto una persona che mi ha cambiato



la vita e continua tuttora a farlo: **Giorgio Cerquetti, scrittore, grande conoscitore di antica filosofia indiana yoga e dei testi vedici.** Un grande maestro. È stato come se lui avesse accelerato le cose che mi sono capitate. Nel frattempo ad Amsterdam ho conosciuto la musica Gamelan (tipica dell'isola di Giava), ho vinto un'altra borsa di studio e mi sono recata a Giava per approfondire e studiare altre tradizioni spirituali, musicali e la danza giavanese. Ho potuto approfondire diverse tematiche riguardanti le tradizioni buddista, mussulmana, animista, shamanica e induista. Là oltre a studiare mi sono esibita in vari concerti con grandi artisti. Ho compreso davvero come potevo usare la mia voce. Ho avuto l'opportunità di lavorare con artisti diversi e il risultato era un mix fra musica rituale contaminato dalla musica tipica della mia estrazione musicale.

Sei stata anche in India?

Sì, diciamo che è stata la ciliegina sulla torta. A marzo sono stata un mese in India, precisamente nella città di **Rishikesh**, alle pendici dell'Himalaya. È stato un viaggio importante, grazie al quale ho potuto approfondire la pratica dei mantra in sanscrito. Là capisci davvero cosa vuol dire vivere con i mantra, stare dove ci sono migliaia di persone che recitano mantra ti fa percepire energie



molto forti. Sono stata in compagnia con Krishna Das che dedica la sua vita alla meditazione, alla vita spirituale. Ogni cosa fatta con lui diventava profonda e permetteva di entrare in contatto con sé stessi, di vivere totalmente nel qui ed ora. È stata un'esperienza che mi ha ulteriormente direzionato con amore verso il mio cammino, **come se una voce interiore mi dicesse 'vai Thea'** ... è stato come stare su un tappeto volante e avevo la certezza che mi stava portando nella direzione giusta. Dopo questa esperienza ho capito che dovevo dividerla con altri e fare di tutto ciò il mio lavoro ... La musica, se fatta con consapevolezza, apre una grande porta verso la spiritualità.

Quindi la musica, in particolare i mantra, hanno un grande potere terapeutico, potrebbero essere praticati anche negli ospedali o in strutture simili?

In Italia siamo ancora lontani dal lavorare in strutture dove ci sono persone malate. Qui da noi è una novità, viene praticato nei centri yoga, nei festival, in situazioni in cui c'è una ricerca sul campo della consapevolezza. Ad esempio, ho conosciuto **Rachel Sosa**, che lavora con le donne incinta ... in modo specifico. Come ti dicevo, i mantra hanno un grande potere benefico, ma per ottenere il massimo da questa pratica servono concentrazione e intenzione positiva. È importante avere una guida che insegni, la giusta intenzione, la corretta pronuncia, il modo in cui recitare per potenziare l'effetto della vibrazione.



