

L'ossolano Michele Gori alcuni anni fa si è stabilito in Francia. È tornato a casa per presentare il "Manuale del musiconauta"

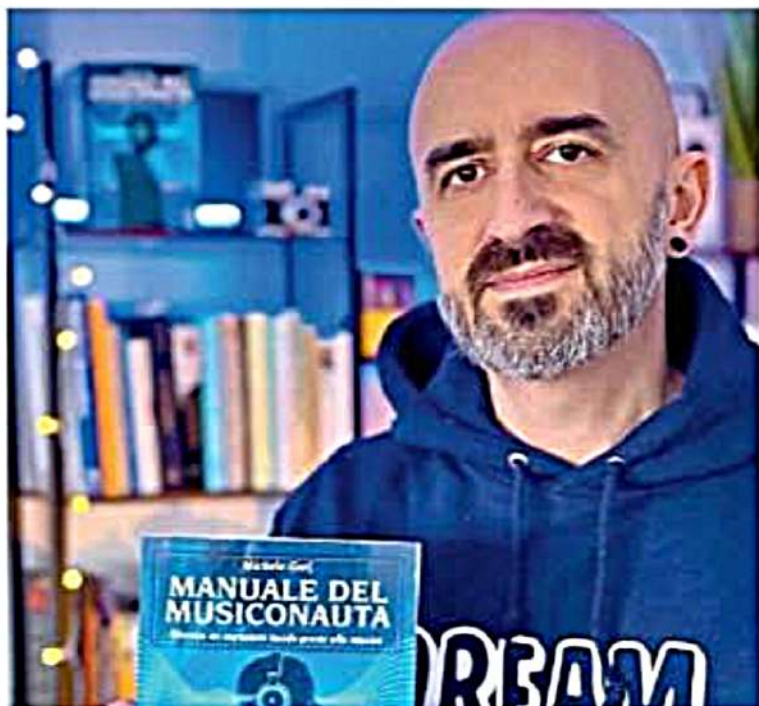
# Il ritorno da Parigi per spiegare i segreti dei "sognatori lucidi"

## IL PERSONAGGIO

BEATRICE ARCHESSE  
DOMODOSSOLA

Il «Manuale del musiconauta» spiega come diventare «sognatori lucidi» ovvero come avere controllo nella sfera onirica ed è frutto di un approfondimento di una quindicina d'anni dell'ossolano Michele Gori, da otto in Francia ma che ha scelto la sua Domodossola per presentare il libro. Arrivato in Italia lunedì sera si appresta a un breve tour tra Piemonte e Lombardia prima di rientrare oltralpe: domani alle 18,30 alla Ubik di Varese, venerdì alle 21 alla Soms di Domo, sabato alle 11 all'Evolvo libri di Gravellona Toce, domenica alle 17 alla Ubik di Alessandria, lunedì 16 febbraio alle 17 da Parole dorate a Galliate. Il libro esce venerdì, giorno in cui lo presenta nella «sua» Domodossola da cui tempo fa è partito per andare a vivere in Francia dove insegna al conservatorio Emmanuel Chabrier di Clermont-Ferrand in cui è anche il responsabile del Dipartimento di musica jazz.

Nel «Manuale del musiconauta», primo saggio letterario di Gori, l'intenzione è «innanzitutto fare informazione sul "sogno lucido", che è poco conosciuto - spiega l'autore -. Ho fatto attenzione a scrivere un saggio profondo ma di facile lettura e accessibile a tutti. Il "sogno lucido" è un tipo di sogno in cui il sognato-



Michele Gori con in mano il suo nuovo libro

re è perfettamente cosciente di che ciò vive anche se sta sognando e quindi si trova in una dimensione onirica. Il libro è un alleato per vivere l'esperienza in modo consapevole ed è collegato a tracce audio da ascoltare per farsi guidare a sognare lucidamente durante la notte».

Il cuore del «Manuale del musiconauta» è infatti nei «metodi per sognare lucidamente che coinvolgono la musica, ma è la terza e ultima parte del libro. Prima c'è infatti un racconto in cui spiego la storia del sogno lucido, la letteratura a sostegno, che posto ha nella cultura occidentale e le ricerche scientifiche che stanno alla base. È il risultato di 15 anni di ricerche e passione personale, ho

letto testi in francese, inglese e anche tedesco che non conosco e quindi ho faticato a tradurre. Ci sono rimandi scientifici e al buddismo».

La differenza nel libro di Gori è che il musicista domestico ha abbinato al concetto e ai metodi del sogno lucido la musica. Ci sono tecniche di induzione al sogno lucido e «parto da qui, ma ho aggiunto tracce di musica che si sa, è un'arte in grado di stimolare il lato emotivo e può essere d'aiuto a "controllare" i sogni. Non ultimo si ripassa la differenza tra sentire e ascoltare, per nulla banale e che non riguarda solo la musica ma la vita». Destreggiarsi tra i sogni lucidi, rassicura Gori, è «alla portata di tutti». —