

VOCE-PERSONA

CHE COS'È LA METODOLOGIA DELLA VOCE-PERSONA

“La voce è espressione della personalità” (Bernardino Streito, “Coralità”)

“Alla base dello sviluppo della personalità di ciascuno e ragione stessa della sopravvivenza (quindi diritto inalienabile) è il bisogno primario della comunicazione; da sempre si manifesta come bisogno di lasciare tracce di sé, di lanciare segnali-richiamo della propria esistenza, di esprimere-esternare i propri desideri e aspirazioni, di stabilire un contatto con l'altro – il mondo – l'universo; da qui deriva nel contempo il bisogno che i propri messaggi vengano raccolti e compresi e ricevano risposte. Crescita e comunicazione sono processi inscindibili in funzione del rapporto con la realtà.” (Stefania Guerra Lisi, *“Il racconto del corpo”*)

“La voce parlata viene impostata ancora prima di apprendere qualsiasi articolazione pertinente al linguaggio. La formula o “ricetta” specifica che noi usiamo per parlare ha fondamento nel condizionamento della primissima infanzia. Solitamente imiteremo la qualità che avremo sentito intorno a noi alla nascita. I nostri genitori, la lingua madre, il nostro ambiente culturale, la nostra regione geografica, il nostro benessere emotivo, fisiologico, e psicologico, sono elementi che contribuiscono alla formazione di quella qualità di voce che ognuno di noi usa nelle normali interazioni quotidiane con gli altri. La qualità della voce è sempre stata difficile da studiare a causa della variabilità del campo. Così come non esistono due facce identiche, non esisteranno due voci identiche. Eppure abbiamo gli stessi organi. Ogni faccia ha due occhi, un naso, una bocca, muscoli che lavorano tutti allo stesso modo. Approssimativamente lo stesso si può dire delle nostre voci. Ognuno di noi ha una laringe, una lingua, un palato molle, oltre agli altri organi, e, nella misura in cui essi sono normali, possiamo imparare ad usare queste parti in modi diversi, esattamente come impariamo a produrre diverse espressioni facciali per esprimere diversi significati.” (Jo Estill, *“The Primer of Compulsory Figures”*, 1995)

In base a queste premesse Giovanni Maria Rossi, compositore, organista, direttore di coro e musicoterapista (1929-2004), ha teorizzato la metodologia della “VOCE-PERSONA”, metodologia che Marina Mungai, musicista, didatta, direttore di coro e musicoterapista ha riportato nella pratica dell'introduzione alla vocalità e nell'integrazione corale. In essa l'esperienza vocale si intreccia con l'auto-terapia e l'integrazione psicofisica della persona a partire dal convincimento che la voce è rappresentativa della personalità di ogni uomo e ogni donna, ed è strumento di comunicazione per eccellenza.

Lo studio della vocalità secondo la voce-persona parte dalla distensione psicofisica e dalla coscienza della respirazione come “grande regolatore” del corpo e guida verso la ri-scoperta della voce come espressione della propria personalità.

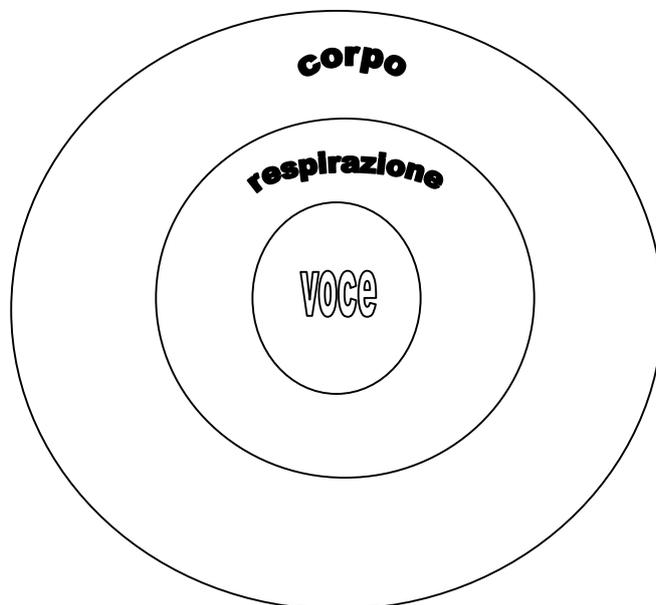
Il percorso di formazione prevede esercizi di allenamento alla padronanza di sé con tecniche desunte dal training autogeno, yoga, zen ecc. e da metodi di vocalità legati in particolar modo ad alcune scuole francesi (Rondeleux, Bartélémy, Reznikoff, Diez). Inoltre è ottimo per arrivare ad una migliore comunicazione interpersonale e di gruppo, in quanto crea spazi di improvvisazione ed espressione creativa con la propria voce ed, insieme, con quella degli altri compagni.

La metodologia ha un taglio musicoterapico in quanto ha come obiettivo la migliore integrazione della persona, il suo inserimento in un gruppo (a volte largo, come quello corale), insieme all'acquisizione di una maggiore coscienza del proprio corpo attraverso la respirazione e la vocalità.

Marina Mungai ha applicato ed ampliato la metodologia inserendovi gli spazi di dialogo sonoro e di comunicazione attraverso l'espressione corporea. Inoltre ha integrato il percorso con un'attenzione più approfondita alla tecnica vocale, avvalendosi anche della sperimentazione delle diverse qualità vocali esposte nel metodo di Jo Estill (“Voicecraft”).

- La voce-persona è una disciplina rivolta a coloro che intendono lavorare su se stesse, studiando la propria fonazione, sia in rapporto a sé che in rapporto agli altri, così da giungere ad impiegare nel migliore dei modi il proprio mezzo di comunicazione-voce.

Ognuno infatti ha il “diritto” di conoscere ed apprezzare la propria voce, come ha il diritto di trovare uno spazio di riflessione sulle capacità comunicative che proprio dalla voce nascono. E' attraverso il suono della nostra voce che noi entriamo in contatto con il mondo esterno, che



comuniciamo i nostri pensieri e i nostri sentimenti.

- Da questa disciplina non è escluso nessuno, perché suo scopo principale è anzitutto quello di acquisire la padronanza di se stessi attraverso la fonazione. La voce è la persona sotto la specie sonoro/acustica... la voce è persona-suono, o meglio persona-canto. In particolare è proprio la voce cantata che è parte di quel tesoro insospettato che ciascuno porta dentro di sé, fatto di energie sopite, pronte a risvegliarsi e a convertirsi in un'esperienza creativa. Il prendere coscienza della propria voce diventa esperienza irrinunciabile per l'equilibrio di una persona, e prendere coscienza significa innanzi tutto acquistare confidenza, sviluppare fiducia, provare benessere. In una realtà che è oggi più attenta all'aver che non all'essere, fermarsi per ascoltare noi stessi, riflettere sulle proprie emozioni, sui messaggi che il nostro corpo ci manda, è un'attività che trova ben poco spazio nei nostri ritmi quotidiani.
- Caratteristica di questa metodologia è dunque quella di indirizzare la ricerca sulla propria voce a scopo auto-terapeutico. L'allenamento alla padronanza di sé e la pratica dell'autoformazione, dapprima educato e guidato, in seguito può condurre all'attivazione meditata ed esperita della presa di coscienza del proprio corpo e della propria respirazione, della propria voce e delle proprie capacità espressive.
- Questo studio su di sé è ottimo per arrivare anche alla migliore comunicazione interpersonale. Comunicare vuol dire educarsi all'ascolto attento dell'altro, alla simpatia, all'attenzione verso ciò che l'altro esprime attraverso tutti i linguaggi che non sono la parola. Rendere ognuno capace di comunicare il suo modo di esprimersi, rendere la propria esperienza leggibile agli occhi degli altri vuol dire arrivare al cuore del nostro progetto. "La voce è lo strumento di comunicazione più diffuso e meno costoso che esista, prova ne sia che troppo spesso della voce si abusa con leggerezza incosciente. Questo abuso, riscontrabile sotto forma di trascuratezza e di disconoscenza, è comunque riconducibile ad un diffuso senso di mancanza di fiducia da parte dell'uomo nella propria voce. Non parliamo qui, evidentemente, dei "professionisti della voce", bensì di tutta quella moltitudine di persone che si negano, magari senza saperlo, il diritto alla propria voce, alla propria creatività, alla propria vocazione a partecipare attivamente, in modo personalizzato, al progetto costruttivo dell'intero universo" (B. Streito, in *"Suono e comunicazione"*)
- Un'altra caratteristica della nostra metodologia è quella di essere molto graduale, a partire da una ricerca elementare sulla personalità di ciascun partecipante. Si va dalla presa di coscienza del proprio essere, agli esercizi psicofisici per una buona respirazione, all'autocontrollo per un buon sostegno del suono-voce, ad una serie di esercitazioni vocali, sia individuali che di gruppo, adattati alle esigenze delle singole persone. La competenza del singolo viene convertita in altrettanta competenza della comunità (gruppo terapeutico, coro, classe, ecc.): in questo fecondo interscambio di esperienze e di competenze consiste la straordinaria forza del gruppo. Quando questa forza viene trasformata in valore musicale ed espressa con l'azione del cantare insieme, ecco che la pratica corale diventa un'irrinunciabile esperienza di vita, una diretta e partecipe azione di creatività.

La comunicazione primordiale (studi di M. Mancina e di E. Lecourt)

Le origini della musica rimandano al primo delinearci di una vita psichica, e cioè ancor prima della nascita. Nelle ultime settimane gestazionali il feto è capace di percepire stimoli, integrarli e collegarli (Mauro Mancina, 1990).

Si assiste all'associazione di stati mentali e sensazioni, ed all'articolazione tra esperienze percettive ed esperienze affettive primarie. La connotazione data agli oggetti di sensazioni affettive è piacere-dispiacere.

La prima conoscenza della realtà (forme e stimoli) è quindi precoce e pre-linguistica. La costruzione del mondo interno deriverebbe dall'interazione fra il codice prelinguistico e le esperienze sensoriali (uditiva, somatomotoria, gustativa, ecc.).

Qui si rivela molto importante il ruolo dell'elemento SONORO/MUSICALE: il mondo sonoro intrauterino è un bagno di suoni: rumori intestinali e respiratori, voci esterne e rumori ambientali sono filtrati dal liquido amniotico e scanditi dal battito cardiaco. La struttura ritmico-fonica primaria è costituita dal battito cardiaco e dalla voce della madre, i quali sono elementi carichi di connotazioni affettive.

Il feto, e successivamente il neonato, introietta tale forma e a partire da essa si avvia la costruzione di un mondo simbolico personale.

L'elemento RITMICO (continuo e rassicurante) è essenziale per lo sviluppo delle funzioni psichiche che parteciperanno alla definizione delle categorie mentali deputate alla discriminazione di ciò che è "bello". La ritmicità è un attributo essenziale dell'idea di BELLEZZA. Il ritmo è inoltre aspetto fondante delle dimensioni biologica e psichica.

Il pulsare ritmico del cuore (suono intrauterino) è una sorta di primo oggetto-modello e contenitore ideale per la crescita psichica e fisica.

La VOCE MATERNA è l'elemento esterno all'ambiente intrauterino capace di dare continuità alla discontinuità della nascita.

Secondo A. Michel (1951) l'acquisizione del linguaggio verbale implica l'introiezione di suoni e parole materne e la loro successiva riproduzione imitando la voce della madre ed identificandosi con lei.

La musica rappresenta le voci madre/bambino dalle prime percezioni/produzioni sonore fino alla comparsa del linguaggio verbale. Permetterebbe perciò di rivivere l'unione simbiotico-onnipotente con la madre e di superare tramite un'esperienza regressiva l'angoscia della nascita e dello svezzamento.

La correlazione suono forte e improvviso/situazione di pericolo può essere legata all'impianto sonoro della nascita, cui il bambino è relativamente indifeso. La comunicazione primordiale con la madre è fatta degli stessi aspetti strutturanti l'espressione musicale: intensità, timbro, ritmo, altezza e durata.

Potremmo a questo punto indicare le funzioni della comunicazione primordiale come:

- un bisogno innato, essenziale e precoce;
- un veicolo di emozioni e adattamento positivo-affettivo tra la madre ed il bambino;
- la funzione vitale nello sviluppo mentale del bambino.

Alcune *proto-conversazioni* esistono già dalla sesta settimana di vita. La modalità vocalica della madre (detta **maderese intuitivo**) è una specifica competenza materna, capace di rispondere al neonato in modo empatico e conversazionale, "sintonizzato" affettivamente. Il maderese ha toni alti, timbro dolce, emissioni vocali brevi e ritmiche, alle quali il neonato si adegua.

E' una sorta di "improvvisazione musicale", dove si osservano costanti processi di sintonizzazione.

Il suono attraversa tutti i nostri involucri, è interno ed esterno (da qui le caratteristiche magiche e divine che gli vengono attribuite).

Edith Lecourt ha studiato il fenomeno sonoro arrivando alla definizione di **eterofonia**.

L'eterofonia è una particolare produzione musicale: un'unica linea melodica è eseguita da più soggetti, ciascuno dei quali può introdurre improvvise variazioni (semplici o complesse). Per la Lecourt le diverse sonorità del gruppo familiare sono una forma di produzione eterofonica, dove il bambino impara progressivamente le peculiarità di ciascuno (è una forma di polifonia musicale). Questo processo è lo stesso che va dal caos all'armonia, dalla fusione alla discriminazione.

Il **gruppo vocale familiare** è attento alle produzioni vocali e sonore del bambino, le accoglie e le riproduce come una sorta di coro agli occhi ed alle orecchie del neonato. Il grido del neonato, potremmo dire, ha lo stesso potere di attrazione e di raggruppamento del solista nel canto corale.

L'**intervallo sonoro del sé** è per la Lecourt la relazione che l'individuo instaura con l'ambiente sonoro e in particolare le sonorità di riferimento e le delimitazione che egli attribuisce all'ambiente sonoro stesso. La musica in questo senso può essere intesa come l'autodifesa contro una possibile invasione sonora (sia di suono-rumore che di silenzio). Per **identità musicale** si intendono le caratteristiche musicali dell'identità sonora: voce del bambino, mutazione dal grido al linguaggio, muta puberale. Si parla anche di intervallo sonoro di sé in quanto la musica è compresa nell'intervallo tra due suoni, espressione di tale intervallo nello spazio (armonia) e nel tempo (melodia). L'intervallo, inoltre, crea lo spazio funzionale all'azione, pone in relazione due voci.

Lo spazio musicale viene organizzato ed articolato secondo tre diverse modalità:

- l'intreccio armonico, per il fenomeno degli armonici, per cui un suono non è mai solo ma sempre accompagnato da altri suoni;
- la sovrapposizione, ad esempio come nel tenor a fondamento delle articolazioni polifoniche;
- come spazio concentrico, con cardine e poli tonica-sottodominante-dominante.

L'esperienza sonora, interna ed esterna, attiva o passiva (produzione-ascolto), secondo la Lecourt può favorire la delimitazione corporea del bambino, in particolare nell'*imitazione-dialogo* tra madre e bambino, quando lo stesso impara a riconoscere le differenze esistenti tra suono interno ed esterno (naturalmente il suono interno è più vibratorio).

Nella relazione è però privilegiato il suono esterno, che crea il primo OGGETTO SONORO: la madre accoglie una sequenza sonora del bambino e la ripete come motivo espressivo. Più che di specchio sonoro, si può parlare in questo caso di IMITAZIONE SONORA tra madre e bambino, e di FEED-BACK SONORO come esperienza di riascolto della propria produzione sonoro/musicale.

Armonia psicomotoria e unità dell'organismo: la ricerca centrata sul corpo

Osservando le attività del nostro percorso di introduzione alla vocalità, è evidente l'importanza che viene data all'armonia corpo-voce-persona.

Ci sembra particolarmente interessante approfondire questo aspetto, che rappresenta uno dei lati originali e sperimentali del nostro lavoro, in quanto chi si occupa di vocalità stranamente di solito pare dimenticare questa profonda connessione tra voce e corpo.

Il concetto della natura unitaria dell'uomo, dimenticato e trascurato dall'epoca in cui Cartesio ha teorizzato la separazione dell'anima dal corpo, riaffiora oggi con forza crescente.

"La recente medicina psicosomatica riscopre una certa interdipendenza tra problemi psichici e vita organica e vegetativa. Diventano sempre più diffusi metodi terapeutici fondati su un concetto di uomo totale: naturismo, omeopatia, agopuntura, ecc." (J. Dropsy, *"Vivere nel proprio corpo"*, ed. Ottaviano, 1988)

Intanto sembra definirsi l'interesse per un altro aspetto dell'unità di corpo e spirito: l'unità psicomotoria che si manifesta nei rapporti con gli altri e nell'espressione corporea sotto forma di movimenti e atteggiamenti.

Anche la parola in questo senso è un'espressione corporea, se si intende ciò che nella parola non dipende dalla scelta dei vocaboli e dalla costruzione delle frasi, ma piuttosto dalla capacità di comunicazione della voce che è il supporto vivente della parola e che fa sì che lo stesso discorso pronunciato da una persona o da un'altra ci entusiasmi o ci lasci indifferenti.

Possiamo riconoscere con molta sicurezza una voce affaticata da una voce energica, una voce sicura da una voce ansiosa e possiamo intuire molte altre sottili sfumature che le parole in sé esprimono solo approssimativamente.

Il legame profondo che esiste tra vita psichica ed espressione del movimento è basilare per arrivare a comprendere in modo diretto gli stati d'animo altrui. Permette istintivamente di identificare e riconoscere negli altri lo stato psicologico che corrisponde a ciò che l'espressione del loro corpo palesa in quel momento. Infatti riconosciamo negli altri il legame tra sensazione interiore ed espressione corporea, per averlo già vissuto in noi stessi più o meno coscientemente.

Questo rapporto tra le nostre esperienze personali e la capacità di comprendere gli altri impone nello stesso tempo i limiti e l'esattezza della comprensione stessa.

L'espressione corporea è involontaria, ma è parte integrante anche dei movimenti volontari e li arricchisce di colorazione emotiva e di sfumature.

Tutti sappiamo quale ampia gamma di impressioni ci offre di una persona il suo particolare modo di camminare; anche un gesto tanto comune come la stretta di mano comunica una miniera di avute informazioni a chi sappia coglierle; è persino possibile intuire le inibizioni e i conflitti interiori.

Poche persone sanno analizzare con chiarezza i messaggi trasmessi dall'espressività del corpo nei gesti quotidiani, ma tutti usano, più o meno bene ma continuamente, questo metodo di informazione non verbale senza il quale non sarebbe possibile vita sociale, e che è lo strumento più spontaneo, più noto e più vero della comunicazione.

Un po' alla volta ci si è resi conto che non c'è evoluzione interiore, e neppure psicoanalisi efficace, che non portino a un mutamento dell'aspetto e dell'uso del corpo. Parallelamente non si possono cambiare abitudini motorie o posture senza trasformare l'essere umano in profondità.

L'espressione corporea quindi è un campo educativo ricchissimo, campo d'azione privilegiato di ciò che può essere chiamato il lavoro cosciente su se stessi.

E' risaputo che un cattivo uso del proprio corpo coinvolge l'intera persona tanto psichica quanto fisica.

Così come un arnese mal utilizzato non solo produce risultati scadenti ma si deteriora rapidamente, nello stesso modo un organismo psicofisico usato male si "distrugge" progressivamente.

Al contrario, un arnese che viene utilizzato come si deve da un bravo artigiano, con l'uso si forma secondo la sua mano, con il tempo si perfeziona e produce risultati sempre migliori e più precisi: analogamente un corretto uso di se stessi conduce a un modo di agire sempre più adeguato, ma anche a una sensibilità più sottile e a un rafforzamento dello stesso organismo.

La prima funzione di chi si pone come educatore in un percorso di espressione corporea è di fungere da specchio: deve rimandare all'allievo un'immagine riflessa di ciò che è e di ciò che fa, più obiettiva di quella che egli ha di sé. Ancora più precisamente, l'educatore pone, sotto forma di esercizi, una serie di problemi da risolvere.

L'allievo, ricercando da solo e trovandone la soluzione migliore, arricchisce a poco a poco la consapevolezza di sé.

Infine, quando un risultato è stato raggiunto, l'educatore può confermare all'allievo ciò che in fondo, egli sa già.

Infatti, quando un esercizio è finalmente eseguito nel modo più giusto, improvvisamente acquista una diversa risonanza che in genere si accompagna ad una sensazione di facilità, di distensione, di equilibrio prima sconosciuto.

La ricerca sempre più profonda di un corretto uso di se stessi contemporaneamente sviluppa la capacità di inventare sul momento una risposta soddisfacente a situazioni nuove.

In questo senso le nostre considerazioni coincidono con quelle di molti terapeuti, in particolare di Carl Rogers, quando sostengono che ogni cambiamento conduce dalla rigidità alla flessibilità, dallo stereotipo alla adattabilità, dalla chiusura all'apertura, verso ciò che noi definiamo un più giusto modo di essere e di agire dell'intera persona.

L'essere umano potrà riconquistare la sua perduta integrazione attraverso e per mezzo della coscienza di sé e della libertà che gli sono proprie.

Se è soprattutto nell'uso del corpo che noi percepiamo questa mancanza di armonia, nella nostra conoscenza di uomini contemporanei è ormai acquisito il fatto che in realtà questa espressione corporea riflette l'intera persona.

Corpo e psiche, vita interiore ed espressione corporea sono inseparabili nell'uomo che vive ed è in stato di veglia.

Immagine del corpo: immagine di sé

Ogni essere vivente è dotato di movimento, non fosse altro che per la respirazione e la pulsazione cardiaca. La percezione del corpo, quindi, non è fotografica, statica, ma mobile e sempre fluida, è percezione di cambiamenti che si verificano ininterrottamente nel nostro organismo.

In quale misura l'immagine del corpo è immagine di sé?

E' indubbio che non si può essere psicologicamente tesi in un corpo muscolarmente disteso, e quindi non esiste emozione senza relativa manifestazione fisica.

L'espressione del corpo, dello sguardo, il suono della voce, sono gli strumenti di comunicazione della nostra vita affettiva. L'immagine del corpo è strumento della conoscenza di sé nella misura in cui la percezione di esso è precisa e dettagliata di quelle sfumature sottili che manifestano la vita interiore.

Ecco quindi come acquista importanza, in qualsiasi ricerca sullo sviluppo della persona, un lavoro che permetta di completare, chiarificare e perfezionare l'immagine del nostro corpo.

Ri-conoscere la respirazione

Dropsy, nel libro "Vivere nel proprio corpo" (opera citata) definisce la respirazione come il "grande regolatore" dell'organismo, intermediario tra il conscio e l'inconscio: essa può essere regolata dall'inconscio e dai centri nervosi, ma può essere anche modificata volontariamente, tanto amplificata quanto inibita.

La respirazione è particolarmente sensibile alla vita psichica e specialmente alle emozioni. Alcune di queste, come la paura, possono avere l'effetto di bloccarla, mentre altre al contrario accelerano i suoi tempi, e altre ancora, come la vera calma interiore, la rendono più profonda e la

rallentano (cosa che succede anche nel sonno). Si può dire che la respirazione accompagna tutti i cambiamenti della nostra vita emotiva.

Nello stesso modo essa si adegua a tutti i movimenti del corpo modificandosi continuamente e con flessibilità: le registrazioni del dottor Volkmar Glaser hanno dimostrato che ogni movimento costringe la respirazione al ritmo che gli è proprio. Ciò significa anche che la respirazione subisce il contraccolpo di tutti gli atteggiamenti scorretti sia psichici che fisici. W. Reich afferma che "l'inibizione della respirazione è il meccanismo fondamentale della nevrosi".

La respirazione ci consente di acquisire "energia vitale": molti elementi del rapporto tra essa e ricchezza della circolazione energetica ci sono ancora ignoti, tuttavia il legame tra respirazione e metabolismo risulta chiaro sul piano chimico ("L'inalazione dell'ossigeno permette l'ossidazione dei tessuti condizionando le combustioni e soddisfacendo o meno le necessità fisiologiche nella misura di quantità di ossigeno respirato" – J. Dropsy) e – argomento che ci interessa in particolare – sul piano meccanico: il libero movimento di salita e discesa del diaframma assicura, in sinergia con tutta la muscolatura addominale, un massaggio costante, profondo e delicato insieme, di tutti gli organi dell'addome.

Questa azione costante e ritmica facilita e regolarizza le funzioni della digestione, dell'assimilazione e dell'eliminazione; molti stomaci "capricciosi" e intestini "pigri" sono l'effetto di un meccanismo respiratorio bloccato o insufficiente.

Infine è interessante notare che la corrispondenza tra respirazione e generazione di energia è riconosciuta e confermata in molte lingue antiche nelle quali lo stesso vocabolo serve per indicare a un tempo l'aria atmosferica, l'energia organica e anche la forza spirituale: in greco *neuma*, in sanscrito *prana*, in cinese *tch'i*, ecc.

Tutto il corpo è interessato nel meccanismo della respirazione, ed è coordinato intorno a un centro che coincide con il centro di gravità del corpo, nel mezzo dell'addome. Il movimento nel suo complesso, così come lo si può osservare in un corpo sano (per esempio in quello di un bambino che dorme) è analogo a quello di un'onda che sale e scende lungo il tronco; nasce al centro del corpo nell'inspirazione, raggiunge la sommità del petto per poi ridiscendere nella fase dell'espiazione (durante la quale le forze che contraggono la superficie del tronco vanno a convergere nuovamente al centro del corpo).

Questa alternanza ritmica costituisce, se funziona correttamente, un'incomparabile ginnastica che mantiene "in forma" la muscolatura del tronco. La sua azione è estremamente delicata ma ininterrotta, è regolata e coordinata dai centri bulbari involontari e si conforma elasticamente a tutte le esigenze dell'organismo.

In un corpo sano, i movimenti assumono la fluidità del respiro, ma in realtà raramente negli adulti questo si verifica: solitamente, invece, la respirazione si arresta frequentemente e addirittura si blocca al minimo sforzo muscolare o mentale, irrigidendo e scoordinando la fluidità del movimento.

Molte persone solitamente presentano un ventre troppo tonico, duro, contratto e incapace di rilassarsi, per cui si oppone una ferrea resistenza alla discesa del diaframma per una corretta respirazione. In generale, questo tipo di blocco è frutto di ansia, e bene lo definisce Reich nella sua "Analisi del carattere" (Sugar, Milano, 1973) quando parla di "armatura", riferendosi a questo stato di perenne "difesa" del ventre (come se dovesse proteggersi da un incumbente "pugno nello stomaco").

Il nostro metodo ha voluto riscoprire la respirazione come un valido strumento di auto-conoscenza e di auto-controllo insieme alla sua indispensabile "attivazione" in un cammino di introduzione alla vocalità: per questo motivo, siamo partiti dalla presa di coscienza della respirazione come regolatrice della propria energia psico-fisica, dall'ascolto della nostra respirazione "così com'è", senza inizialmente indurre alcuna modificazione alle regolazioni inconsce.

Familiarizzare con la propria respirazione è prendere coscienza dei propri ritmi, è imparare gradualmente a riconoscere le tensioni nel momento in cui si producono e ad allentarle volontariamente, mantenendo la fluidità.

Se poi vogliamo legare l'idea della respirazione all'arte, basti pensare alla parola *ispirazione*, che per un poeta o un artista è il momento della "creazione", di disponibilità a ricevere dall'esterno qualcosa che sarà esprimibile solo in seguito. In francese la parola *inspiration* indica tanto la fase respiratoria quanto l'ispirazione artistica; in questo caso la lingua francese rispetta di più l'etimologia latina (anche in latino *inspirare* esprime entrambi i significati).

"L'ispirazione non può essere costruita dalla volontà, può solamente essere accolta, è un dono" (Dropsy): è lo stesso dono di quell'"alito" di vita per il quale l'uomo, plasmato con la polvere del suolo, diviene un essere vivente secondo la Bibbia. Il Signore, Dio Creatore, dona all'uomo la vita attraverso il suo "soffio".

Il senso di ritrovata armonia naturale dell'organismo attraverso una corretta respirazione è una conferma oggettiva dell'aver imboccato la giusta direzione e ci assicura che il lavoro che abbiamo intrapreso va nel senso della natura e non contro di esso.

La voce cantata: espressione e creatività

**"La musica del respiro sommerso rappresenta la bellezza della creazione"
(M. Schneider)**

Il rapporto tra l'*inspirazione* dei polmoni e l'*ispirazione* dell'artista è espresso compiutamente nel linguaggio e nella voce: l'espiazione, supporto della voce, permette di esprimere al mondo e agli altri ciò che abbiamo dentro di noi, ma è durante l'inspirazione, che corrisponde a una pausa tra le parole, che siamo disponibili per rivedere nello stesso tempo l'aria e l'ispirazione di ciò che diremo durante l'espiazione successiva.

C'è dunque un parallelismo tra il ritmo fisiologico dell'inspirazione e dell'espiazione e il ritmo psicologico dell'ispirazione e dell'espressione.

La voce, come la respirazione, è legata alle nostre emozioni, e non esiste presa di coscienza della voce senza presa di coscienza della propria respirazione.

Una voce ben impostata, forte e suadente nello stesso tempo, equivale a una respirazione normale e completa, quella di cui abbiamo parlato in precedenza: non irrita la laringe ed è coordinata con tutto il corpo; la forza che la anima viene dai muscoli del centro e non da una contrazione della gola.

“La voce ci consente di modulare espressivamente il respiro: inspiriamo energia vitale, la esprimiamo modellata” (B. Streito). Il respiro non è più il mezzo attraverso il quale si fa musica, ma *si fa* musica, così come la musica si fa respiro.

“Negli antichi riti magici nulla è tanto importante quanto l’arte della “voce giusta”, cioè di quella dizione che esprime la sostanza sonora in modo così adeguato da ridurla in potere di chi parla. Soltanto chi è una “parola” ed ha una parola è capace di compiere un’azione, perché la “parola” è la voce a cui una cosa obbedisce. La voce di Thot – il dio egiziano della “parola” e della scrittura, che a Ermopoli sostituì le nove scimmie sacre (simboli della musica e della danza) – è indicata dalla tradizione sia come “parola” che come “canto”” (M. Schneider, *Il significato della musica*, Rusconi, Milano, 1970).

Una voce che canta si “disegna” nel mondo, far nascere un suono significa dar vita alla presenza... così come farlo morire significa chiudere con questa presenza. Il presentarsi del suono è un “apparire al mondo” (G. Moschetti).

“Una voce significa questo: c’è una persona viva, gola, torace, sentimenti, che spinge nell’aria questa voce diversa da tutte le altre voci. Una voce mette in gioco l’ugola, la saliva, l’infanzia, la patina della vita vissuta, le intenzioni della mente, il piacere di dare una propria forma alle onde sonore... Ciò che ti attira è il piacere che questa voce mette nell’esistere come voce, ma questo piacere ti porta a immaginare il modo in cui la persona potrebbe essere diversa da ogni altra quanto è diversa la voce”. (I. Calvino, *Sotto il sole giaguaro*, Garzanti, Milano, 1986).

Come afferma Kodaly nella sua concezione pedagogico-musicale, la musica è assolutamente indispensabile alla formazione della personalità: accresce la sensibilità, la ricchezza emotiva, la capacità ricettiva ed intellettuale, forma il gusto estetico e modella il comportamento umano.

In particolare, è proprio nel canto che la ricchezza emotiva della persona si esprime, sia essa un fanciullo, un giovane o un adulto: il canto permette all’uomo e alla donna, come qualsiasi arte, di essere **creativo** e ciò significa dar senso e gratificazione alla sua esistenza.

L’esercizio dello strumento vocale e musicale e l’influsso positivo dei nuovi rapporti sociali che si vengono a creare nello spazio profondo del gruppo sono i “confini” entro i quali il cantante parte di un coro riesce ad essere creativo.

“Raggiungere tale traguardo per il corista significa dunque dare dignità e valore alla propria vita” (P. Cilento) e la apre a sempre nuove esperienze che prevengono la sua esistenza da quella “quotidianità pregna di abulia”.

La bellezza di una voce che “crea” improvvisando, ricercando insieme ad altre, “cantando” il proprio soffio vitale, ci rammenta le parole di Dostojewski, quando dice: La bellezza salverà il mondo.

Come abbiamo già affermato in precedenza e come la nostra esperienza ci conferma, la voce ri-scoperta come espressione e comunicazione della propria personalità e del proprio “mondo interno”, a partire dalla presa di coscienza del corpo e della respirazione, diventa un’esperienza fondamentale di conoscenza di sé.

E’ esemplare il fatto che in un tipo di progetto come il nostro, le persone che solitamente sono meno emergenti, sia per qualità tecniche che per carattere (timidi, taciturni, introversi), si coinvolgono in maniera stupefacente, rivelando potenzialità e ricchezza fino ad allora inesprese, proprio grazie all’uso di linguaggi non verbali, riuscendo ad acquisire un ruolo attivo anche all’interno del gruppo, nel quale solitamente si sentono “marginali”.

Infine vogliamo ricordare come sia provato che la voce si modifica con l’età, con lo stato di salute, oltre che con i diversi sentimenti e con la presenza dell’altro,

la voce-corpo può rappresentare un questo la personale vicenda di ognuno.

Bibliografia essenziale

La seguente bibliografia è offerta a quanti si sono incuriositi rispetto agli argomenti trattati.

AA.VV. (a cura di Streito e Lorenzetti) Coralità, ed. GENS, Milano, 1988

AA.VV. Disturbi dell’apprendimento e musica, Quaderni di Musica Applicata n°8, PCC, Assisi, 1986

AA.VV. Disturbi del linguaggio e musica, Quaderni di Musica Applicata n° 5, PCC Assisi, 1984

Barthelemy Y., *La voix Liberée*, Robert Laffont, S.A. Paris, 1984

Bion W.R., *Apprendere dall’esperienza*, Armando, Roma, 1972

Blacking J., *Come è musicale l’uomo*, Unicopli, Milano, 1986

Bologna C., *Flatus Vocis*, Il Mulino, Bologna, 1992

Borel-Maisonny S., *Percezione ed educazione. La parola e la percezione dei suoni*, Armando, Roma, 1974

Centemeri G.L., *La parola Cantata*, Curci, Milano, 1960

Dinville C., *La voce cantata*, Masson, Milano, 1984

Dobbelaere G., Saragoussi P., *Tecniche dell’espressione*, Borla, Roma, 1980

Dropsy J., *Vivere nel proprio corpo*, Ottaviano, Milano, 2988

Estill J., *The Primer of Compulsory Figures*, 1995 sito web www.evts.com, www.evts.it

Giuliani G., *La voce, l’ascolto: ricerca per una psicologia della voce*, Bulzoni, Roma, 1990

Goddard F.E., *La voce: tecnica e storia del canto dal gregoriano al rock*, F. Miuzzo & C., Padova, 1985

Imberty M., *Suoni, emozioni, significati*, Clueb, Bologna, 1986

Juvarra A., *Il canto e le sue tecniche*, Ricordi, Milano, 1987

Korn S., L'uso della voce e l'educazione dell'orecchio musicale, "Il Canto", vol. III, parti I e II, Pizzicato, Udine, 1987

Laban R., The mastery of movement, MacDonald & Evans

Lecourt E., La musicoterapia, Cittadella, Assisi, 1992

Lorenzetti L.M., Suono e Comunicazione, Unicopli, Milano, 1987

Mancia M., www.mauromancia.com

Meano C., La voce umana nella parola e nel canto, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1964

Merrion A., Antropologia della Musica, Sellerio, Palermo, 1983

Montagu A., Matson F., I linguaggi della comunicazione umana, Sansoni, Milano, 1982

Rossi G.M., Introduzione alla vocalità, PCC, 1992

Sachs C., Le sorgenti della Musica, Bollati Boringhieri, Torino, 1991

Schaeffer A., Origine degli strumenti musicali, Sellerio, Palermo, 1987

Schafer R., Il paesaggio sonoro, Unicopli, Milano, 1980

Schilder P., Immagine di sé e schema corporeo, F. Angeli, Milano, 1984

Schultz J.H., Il training autogeno, Feltrinelli, Milano, 1968

Tomatis A.A., L'orecchio e la vita, Baldini Castaldi, Economici 1999 (www.tomatis.com/italiano)

Watzlavich P., Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, Roma, 1971

Zumthor P., La presenza della voce, introduzione alla poesia orale, Il Mulino, Bologna, 1984