

Lo sviluppo vocale e la necessità del cambiamento

Maria Silvia Roveri

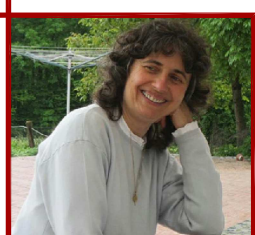
Cantare è - di per sé - innescare un processo di trasformazione.

Ogni trasformazione è preceduta/accompagnata da uno o più cambiamenti. Prima di ogni cambiamento è necessaria una disposizione interiore al cambiamento; ciò non è facile, perché cambiare veramente può essere molto, molto doloroso.

Osserviamo la quotidianità: vorremmo cambiare le grandi cose e non siamo capaci di affrontare nemmeno le piccole.

Essere fedeli nel poco ci permetterà di esserlo anche nel molto. Realizzare autentici piccoli cambiamenti spianerà

la strada ai grandi cambiamenti. I piccoli cambiamenti sono sì piccoli, ma possono essere molti. I grandi cambiamenti sono rari, rarissimi.



Prima di correre dietro a illusioni a riguardo dello sviluppo vocale, mi chiedo: cosa sono disponibile a cambiare veramente nello scorrere della mia vita quotidiana?

Sono capace di scegliere o pensare a una cosa concretamente realizzabile, o pretendo da me grandi cose, per poi frustrarmi o giustificarmi per il fatto di non riuscire a portarle a compimento?

Cosa sono disponibile a cambiare nella mia vita professionale? Cosa sono disponibile a cambiare nella relazione con una persona che amo? Cosa sono disponibile a cambiare nella relazione con una persona con cui sono in conflitto?

Non per sempre, magari solo per un mese. Forse, se sarò capace di cambiare veramente per un mese una piccola abitudine cristallizzata, l'avrò cambiata per tutta la vita.

La voce è e non sarà mai altro che un elemento - anche molto importante - della mia vita quotidiana. Pensare di crescere vocalmente, sviluppare in profondità la mia voce, senza crescere umanamente nella relazione con me stesso e con gli altri, spalanca davanti a me non solo il rischio di una dicotomia tra vita reale e vita illusoria, ma un abisso di infelicità per una separazione profonda nel mio stesso essere.

Rivolgendomi alla voce: cosa sono disponibile a cambiare veramente nel suono, nella voce, nei miei modelli vocali? Ho davanti a me una piccola cosa concreta con cui iniziare, o mi affascinano i grandi cambiamenti generici e globali? Spesso noi crediamo di voler sviluppare la nostra voce, ma in realtà, anche se inconsciamente, non lo vogliamo affatto. Osserviamoci: piccole modificazioni che avvengono nel suono ci disorientano; perdere il controllo del conosciuto ci spaventa; se la voce cambia e non la riconosciamo più, siamo perplessi: perdere l'identità vocale non ci piace per nulla.

La stessa cosa avviene nel corpo che canta: cosa sono veramente disponibile a cambiare nel mio corpo, nelle mie azioni, nei miei modelli di comportamento corporeo, nei miei modelli posturali, respiratori, articolatori e fonatori per il canto? Vorrei fare meno fatica, respirare più agevolmente, mantenere un'omogeneità timbrica in tutta l'estensione e in tutte le vocali, articolare senza sbavature e impastamenti, raggiungere gli acuti senza quel fastidioso nodo in gola, ecc.; tutto ciò è desiderabile, ma, insomma, è proprio necessario cambiare ciò che già so e pratico?

Nella pedagogia vocale, così come dobbiamo dare importanza ai piccoli passi e considerarli i mattoni del grande processo di trasformazione, altrettanto daremo importanza alle piccole stimolazioni e alle piccole reazioni nel suono, perché esse sono più 'accettabili' dal nostro sistema cantante, dunque più assimilabili, e con esse possiamo veramente crescere di giorno in giorno.

La nostra natura umana impaziente vorrebbe invece capire tutto subito, cambiare tutto subito e stare bene una volta per tutte a partire da subito.

In realtà, le grandi reazioni nel suono che avvengono occasionalmente e 'casualmente' in una 'giornata buona', sono destinate a svanire presto, perché esse non hanno fondamenta su cui poggiarsi, dal momento che le fondamenta sono le nostre abitudini e i nostri modelli, molto ben radicati. Cambiare le piccole cose significa andare a scardinare le abitudini apparentemente insignificanti. Come insegnanti (sia di altri, sia di noi stessi) dobbiamo essere sensibili e attenti alle piccole reazioni, e incoraggiare l'allievo mano a mano che esse si presentano.

Queste piccole reazioni vincono piccole resistenze, ed è più facile vincere le piccole resistenze, rispetto a quelle grandi, è più facile rinunciare alle piccole tentazioni che a quelle grandi. Così, anche nel corpo è più facile vincere i luoghi dove si annidano le piccole manifestazioni della pressione, piuttosto che smuovere i grandi macigni.

Il bruco si chiude nel bozzolo per divenire farfalla. La grande trasformazione avviene nel chiuso, al buio, nel segreto e nell'apparente immobilità, non sotto i riflettori e con grande dispiego di energia, rumore e movimento. La trasformazione, ossia un autentico sviluppo vocale, richiede un tempo silenzioso in cui esternamente sembra non accadere nulla.

Riassumendo: non attendiamo i grandi cambiamenti, essi sono rari. I piccoli cambiamenti possono invece essere molti, e tutti insieme, pian pianino, portare a un grande cambiamento.

Non dobbiamo dunque disprezzare le cose umili, i piccoli passi, le piccole reazioni, purché non ci stanchiamo di coltivarle e continuiamo a perseguirle con dedizione.

Esse ci condurranno impercettibilmente alla trasformazione, e un giorno, con stupore, ci scopriremo farfalle.



La voce dell'attore Il contributo della funzionalità vocale nell'arte del racconto

Camilla Da Vico

Alcuni esperimenti sulla comunicazione verbale 'faccia a faccia' (Merhabian 1971 e 1972) dimostrano che la porzione di segnale vocale che riguarda la trasmissione del testo è inferiore al 10% del segnale totale e che il restante 90% serve a trasmettere informazioni sul parlante, sul suo stato emozionale e sul tipo di eloquio
[Enciclopedia Treccani]

In altre parole, quando raccontiamo, non è solo la storia ad essere raccontata, ma siamo noi stessi. Dedicarsi al racconto è quindi rivolgersi non solo al testo e al significato, ma a noi che stiamo lì di fronte, con la nostra storia personale, le nostre emozioni e la nostra verità.



Forse ci è capitato di sentire lo stesso racconto, più o meno con le stesse parole, fatto da persone diverse. In alcuni casi esserne profondamente toccati, in altri rimanere del tutto indifferenti, come se le parole scivolassero via.

Il buon narratore è una specie di alchimista, in grado di lasciar accadere reazioni di trasformazione e cambiamento, prima di tutto in se stesso.

Forse era questo che intendeva insegnarci Jurij Alschitz, regista e pedagogo russo, quando, in un laboratorio teatrale, ci chiedeva di raccontare *Le notti bianche* di Dostoevskij senza l'aiuto di oggetti o azioni, seduti su una sedia senza poter cambiare posto, in terza persona, quindi senza nemmeno poterci identificare con un personaggio. Diceva che alla fine dovevamo essere *altri*. Se non fossimo diventati rossi in volto, cambiati e trasformati noi stessi dalla storia, nessuno ci avrebbe creduto. Per far questo era necessario sentire dentro, lasciar agire ciò che si narrava, ogni finzione o esibizione ci allontanava dalla verità del racconto stesso.

Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare, certo, ma abbiamo strumenti per imparare a navigarlo questo mare. La funzionalità vocale può contribuire ad educarci in questa traversata, offrendoci un *training* quotidiano del sentire, una disciplina del corpo e del suono verso la conoscenza e lo sviluppo di sé.

In particolare, al fine di imparare a navigare il mare del racconto, la funzionalità vocale ci aiuta in questi tre ambiti:

- **L'ascolto.** Il narratore è prima di tutto *un essere in ascolto*. In ascolto della storia, di colui al quale narra, di sé. La funzionalità vocale chiede: Io sono in ascolto? È un ascolto interno o esterno? Si può sviluppare l'ascolto interno? Come e cosa cambia? Riguarda solo gli orecchi o tutti i sensi?
- **La voce.** Il narratore può tessere il suo arazzo con diversi strumenti (corpo, voce, uso di oggetti e così via). Tra questi, la voce è uno strumento raffinato e complesso, i cui fili inafferrabili sono di suono. Il suono comunica forme, ritmi, immagini, colori. La funzionalità vocale chiede: Conosciamo il suono? Qual è la sua natura? Come funziona la nostra voce? La usiamo tutta o solo in parte?
- **La voce che narra.** La voce che narra saltella, sbatte, accarezza. Piange, ride, se ne infischia. È maschio e femmina. A volte si maschera. È voce che parla, che canta, che sussurra. Attraverso la voce che narra, il testo diventa musica. La funzionalità vocale chiede: Qual è la musica del testo che sto suonando?

L'occasione per approfondire questi punti attraverso delle esperienze pratiche ci è stata data da un laboratorio per insegnanti dei nidi e delle scuole dell'infanzia organizzato dalla Provincia di Trento. Splendida occasione, perché i bambini, in particolare molto piccoli, non mentono, sentono, reagiscono, sono veri ed esigono verità. Non ci pensano due volte ad urlare "quando finisce?!", a parlare di altro o alzarsi e uscire. Insomma, un bel banco di prova per un narratore.

Così si chiude questo articolo, un po' sospeso come un racconto a puntate, in attesa di continuare nei prossimi numeri delle News di Voce Mea ed entrare nel vivo di ciò che nel laboratorio abbiamo sperimentato.



La nostra posta

Carissimi,

spesso il sorriso e la gioia li ritrovo a Santa Giustina.

Sarà l'aria fresca, l'aria di montagna, saranno le colline verdi, le cime bianche, la pioggia che scroscia, il sole che scalda, il profumo dei fiori, la puzza del letame, gli uccelli che volano, un gallo che canta, i cani che abbaiano, un gatto che sbadiglia, le case coi camini fumanti e le scorte di legna, l'accento veneto delle vecchine a zozzo, le sonore risate degli amici al bar, il fiume che scorre, un treno che passa, il rintocco delle campane, il silenzio della sera, le lucciole che luccicano e i grilli che amoreggiano.

Sarà Voce Mea.

A volte quando cantiamo può accadere qualcosa di magico: un dono inaspettato, un piccolo miracolo. Ed ecco dal profondo del cuore la gioia che sale e il sorriso che affiora...

Un cantante in cammino

prossimamente

- **Attività formativa**
 1. **13 luglio:** Giornata tematica: "*L'amico diaframma*"
 2. **3 agosto:** cercasi allievi che si mettano a disposizione dei docenti tirocinanti in Funzionalità Vocale
 3. **Dal 21 al 24 agosto:** XVI corso estivo intorno al tema: "*La mia voce: l'identità vocale*"
 4. **7 settembre:** Giornata tematica: "*La lingua-serpente*"

- **Attività artistica**

Il coro gregoriano Voce Mea ha attualmente in studio il nuovo programma *Gaudens gaudebo*, testi e musiche intorno al tema della gioia. Il coro si riunisce trisettimanalmente per le prove, il lunedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00.



Altre informazioni sull'attività di Voce Mea visitando il sito o scrivendo alla segreteria: