

■ La funzionalità vocale e i movimenti corporei

Maria Silvia Roveri

Che significato hanno, all'interno della formazione vocale e in un'ottica funzionale, i movimenti corporei? Riflettendo su come essi vengono usati ordinariamente nella pedagogia del canto, osserviamo principalmente tre scopi: sciogliere l'eccesso di tensione muscolare, liberare e mobilitare energia, favorire un migliore assetto ed equilibrio posturale. Qualche allievo simpatico ne aggiunge un quarto, ossia che aiutano perché distraggono...

In una prospettiva funzionale un po' più accurata vengono tenute in considerazione le catene muscolari e la loro possibile influenza sull'attività della laringe, degli organi respiratori e del tratto vocale. Alcuni movimenti sono preziosi per stimolare muscolarmente determinati aspetti funzionali: la doppia valvola laringea, l'attivazione della trachea e dei bronchi come spazi di risonanza, l'abbassamento della laringe, l'indipendenza del diaframma dalla muscolatura respiratoria ausiliaria, la mobilitazione del bacino, il bilanciamento tra catena tensoria anteriore e posteriore nel tratto vocale, ecc.

È questa una prospettiva meccanica, che considera il corpo come un insieme di leve e ingranaggi, ed è attraente, perché dà la sensazione di poter esercitare un controllo sulle funzioni corporee. È anche una prospettiva sensata, perché in effetti il nostro corpo è una struttura che sottostà alle leggi meccaniche della fisica, per le quali se qualcosa va in su, qualcos'altro dovrà andare in giù, se qualcosa va a destra, qualcos'altro andrà a sinistra, se va in avanti, altro andrà indietro, se si tende, altro si dovrà distendere, ecc., ossia il corpo cerca costantemente di mantenersi in equilibrio tra opposte tendenze, spinte e forze.

I movimenti sono anche utili per lo sviluppo di consapevolezza corporea e per l'affinamento della sensorialità grosso-motoria, anticamera per lo sviluppo della fine sensomotricità su cui si basa la funzione vocale. Essi permettono di percepire il corpo come un'unità, costituita da singole membra in cooperazione fra loro, e aiutano a fuggire da una concezione segmentata, settoriale e specialistica delle funzioni.

Un qualsiasi movimento del corpo, oltre alla funzione meccanica, ne riveste anche una energetica: favorisce la circolazione sanguigna, stimola la pompa linfatica, accende la tonicità muscolare di base attraverso la formazione reticolare - un vero e proprio accumulatore di energia -, agevola la funzione energetica metabolica, la nutrizione cellulare e l'eliminazione delle tossine, ecc.

L'energia liberata dal movimento può essere facilmente sperimentata nel corpo a conclusione del movimento stesso. Lo 'svantaggio' è che questa energia 'liberata' è in realtà energia bruciata, consumata, sottratta all'energia globale del corpo. Su questo piano il movimento è un 'costo' per l'organismo.



Esiste anche una funzione energetica del movimento più elevata, ossia quella vibratoria; a un piano basilare esso accende i recettori tendinei e i fusi neuromuscolari, sollecita i recettori posturali per l'equilibrio, vestibolari e articolari, e attiva lo stato di vigilanza della corteccia cerebrale. Questa vibrazione può essere osservata nello stato di riposo che segue l'esecuzione di un movimento:

in un primo tempo si potrà osservare nel corpo un notevole stato di eccitazione vibratoria; in un secondo tempo questo andrà diminuendo fino ad arrivare a uno stato di riposo o di 'stand by', nel quale la vibrazione non sarà del tutto spenta, ma si manterrà a una soglia minima, pronta per essere riattivata, in maniera più sottile, alla sola memoria del movimento. Si tratta qui di passare da una fase esecutiva del movimento alla sua fase sensoriale, vero terreno d'azione del cantante e del musicista.

Questa riattivazione dell'energia vibratoria del movimento tramite il pensiero è una funzione energetica completamente diversa dalla prima: invece di consumare energia, essa apporta energia; al posto di essere un costo, rappresenta un 'guadagno'. Il guadagno - se già non bastasse - non è unicamente di tipo quantitativo (un'entrata al posto di un'uscita), ma anche qualitativo: si tratta di una vibrazione molto più raffinata e ad alta frequenza, in grado non solo di fondersi con le frequenze acute e la brillantezza del suono vocale, ma di alimentarlo, rendendo l'intero corpo uno strumento pronto sia ad entrare in risonanza con il suono, sia ad accenderlo ancor prima che il suono venga emesso.

Crediamo che il cantare sia per ogni uomo molto più che una tecnica corporea-musicale raffinata, bensì un'autentica arte in grado di elevarne la vita. Speriamo dunque che ogni cantante desideri vivere in questo modo il rapporto con il proprio corpo in movimento, in maniera più vicina alla natura stessa del suono, sentendo che il cantare apporta vitalità e nutrimento e che il movimento ne è parte integrante.



■ La funzione vocale nei bambini

Valentina Toffarello

Nell'occuparci dell'educazione e sviluppo vocale dei bambini dalla prospettiva della funzionalità è necessario considerare vari aspetti.

Prendiamo in considerazione per primo l'aspetto prettamente funzionale: l'organo vocale dei bambini differisce principalmente da quello degli adulti per la posizione della laringe, molto elevata nel neonato, tanto da permettergli di succhiare e respirare contemporaneamente; la laringe scenderà gradualmente man mano che il bambino crescerà, fino a raggiungere la posizione definitiva dopo la pubertà, quando il corpo raggiungerà le dimensioni e la maturazione adulta.

La contemporaneità delle funzioni vocale e nutritiva è possibile fino a un anno e mezzo/due anni, età media in cui il bambino inizia a parlare; questa corrispondenza è significativa per comprendere la stretta relazione esistente tra lo sviluppo del linguaggio e la posizione della laringe all'interno del tratto vocale.

Dal punto di vista pedagogico, l'educazione vocale del bambino è fortemente condizionata da due fattori: la continua trasformazione in atto nel suo corpo durante tutto il periodo della crescita e la scarsa coscienza di sé, almeno fino ai 7-8 anni di età. L'educazione vocale dovrà sviluppare una pedagogia diversa rispetto a quella di un adulto, nella consapevolezza che il bambino difficilmente raggiungerà un grado di relazione personale così profonda come è possibile ad un adulto, pur non pregiudicando questo a priori la possibilità di un elevato sviluppo delle funzioni vocali.

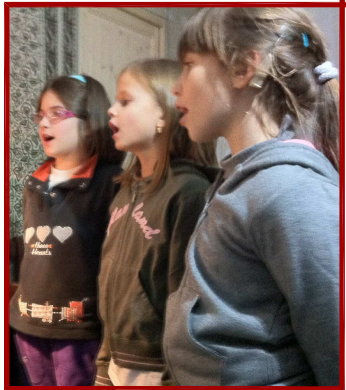
Altro aspetto funzionale che differenzia la funzione vocale del bambino da quella dell'adulto è il minor sviluppo di volume delle cavità di risonanza, in particolare dei seni paranasali; nella didattica del canto rivolta ai bambini, questo fatto ci orienta di per sé verso lo sviluppo della relazione con la brillantezza, in quanto spazi piccoli sono particolarmente adatti allo sviluppo delle frequenze acute (intese come armonici e formanti), a cui bambini sono peraltro particolarmente sensibili.

La minore corposità del suono delle voci infantili, data da un minore sviluppo del muscolo vocale, può sembrare un deficit rispetto alle voci adulte; in realtà ad essa corrisponde una elevata potenzialità nello sviluppo della brillantezza, determinante per la scorrevolezza e portanza del suono vocale.

Il bambino è inoltre in genere anche molto sensibile al vibrato e alle sue caratteristiche, non solo per la sua spiccata motricità e il suo amore al movimento, ma soprattutto per la sua elevata sensibilità ai contenuti psichici ed emozionali del vibrato

Tutte le proposte volte a stimolare il vibrato nella voce infantile possono rivelarsi dunque una grande ricchezza per la sua crescita non solo vocale, ma anche umana e affettiva.

L'attenzione che possiamo risvegliare nei bambini verso i parametri del suono più elevati (brillantezza e vibrato) porta spesso, come favorevoli effetti collaterali, un miglioramento dell'intonazione e un ampliamento dell'estensione vocale. Anche le proposte mirate allo sviluppo della percezione uditiva e della relazione tra orecchio e laringe



possono aiutare il piano più strettamente musicale, oltre che favorire lo stesso sviluppo vocale.

Il metodo di lavoro sulla funzionalità vocale, così come la offriamo agli adulti, è proponibile ai bambini sia in gruppo, lavorando sul suono d'insieme, sia individualmente. Ovviamente i tempi, soprattutto per il lavoro individuale, tenuto conto della minor durata dell'attenzione, saranno molto diversi rispetto ad una classica lezione individuale di un adulto, e le

stimolazioni dovranno essere adattate nelle domande alle ridotte capacità cognitive e di astrazione dei bambini.

Dobbiamo essere consapevoli che il lavoro fatto nella fascia di età dalla fanciullezza alla pubertà darà i suoi frutti più preziosi successivamente, nella giovinezza e nella maturità, in quanto i limiti fisici e temporali non permettono in questa fase lo sviluppo completo possibile in un adulto, ma tutto ciò che si può fare per sviluppare la loro sensibilità verso il suono e verso il corpo, orientandoli verso un sempre maggiore affinamento delle frequenze in entrambi, è fondamentale. I semi gettati da bambini e coltivati con amore e pazienza condurranno in età adulta non solo ad uno sviluppo notevole delle potenzialità vocali, ma contribuiranno alla formazione di creature più sane, equilibrate e serene.

Un'ultima annotazione riguarda la pazienza e calma che educatori e genitori devono avere nel trattare con bambini, esseri già notevolmente impegnati a maturare su molteplici piani di sviluppo, ed è dunque necessario accogliere con gioia anche i più piccoli passi nel cammino, e, con altrettanta serenità, accettare i momenti di stallo o di apparente regressione. Lavorare con i bambini è un'ottima fucina per ogni educatore e per chiunque desideri imparare a conoscere non solo la voce, ma la stessa natura umana.

prossimamente

• Attività formativa

- 1. **17-19 gennaio:** Seminario di Formazione personale in Funzionalità Vocale
- 2. **18 gennaio 2014** - Giornata tematica: Le corde vocali, cantare per volare
- 3. **28 febbraio - 2 marzo:** Seminario di Formazione personale in Funzionalità Vocale
- 4. **1 marzo 2014** - Giornata tematica: L'orecchio e l'equilibrio
- 5. **5 aprile 2014** - Giornata tematica: La lingua-Caronte



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

dal lun. al gio. dalle 11.30 alle 14.00 - il ven. dalle 14.30 alle 17.00

www.vocemea.it info@vocemea.it

• Attività artistica del coro gregoriano Voce Mea

- 1. **26 gennaio 2013** - Concerto-meditazione *Gratia Plena* presso la Chiesa di Castion a Belluno ore 20.00
- 2. **10 maggio 2014** - Concerto-meditazione *Gratia Plena* presso la Chiesa di S.Pietro a Belluno ore 11.00

Il coro si riunisce ogni tre settimane per le prove, il lunedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00.



Associazione culturale di Promozione Sociale

Via Statagn, 7 32035 S.Giustina (BL)
tel e fax 0437-859296