

Il sogno dell'equilibrio

Maria Silvia Roveri



Sì, l'equilibrio sembra un sogno. Vorremmo essere equilibrati, ci aspettiamo che gli altri siano equilibrati, talvolta ci illudiamo di esserlo, sembra che tutta la vita sia un correre dietro ad un equilibrio irraggiungibile. Ci dimentichiamo una cosa importante e tanto semplice: nel nostro corpo abbiamo un organo specializzato nel mantenerci in equilibrio - l'apparato vestibolare - talmente equilibrato e discreto da non farsi nemmeno notare e finire quasi dimenticato - a parte da chi soffre di mal d'auto o mal di mare - mentre avrebbe tanto da insegnarci e noi tanto da imparare.

Pur dedicando tanto tempo della nostra vita al canto e alla musica, tutti presi da funzioni, linguaggi, tecniche, esibizioni e prestazioni, dimentichiamo pure un'altra cosa fondamentale: che il suono, ossia la materia prima della nostra arte, è oscillazione, e che l'oscillazione è la manifestazione più perfetta dell'equilibrio.

Dall'apparato vestibolare impariamo alcune cose:

- che l'equilibrio è essenziale alla vita: se perdessimo l'udito potremmo tranquillamente continuare a vivere, ma senza il senso dell'equilibrio saremmo completamente persi;
- che equilibrio e suono sono inscindibilmente connessi: apparato vestibolare e coclea condividono lo stesso spazio nella testa, la stessa 'acqua' in cui nuotano, lo stesso linguaggio fatto di cellule che vibrano, la stessa profonda simbologia, il corrispondersi come la chiave alla sua serratura;
- che equilibrio, spazio ed energia sono pure inscindibilmente connessi, e questo minuscolo organo, se impariamo a percepirne l'attività, amplia lo spazio in cui viviamo e lo riempie di vita e di luce;
- che agisce totalmente di riflesso, risiedendo al di sotto della soglia della coscienza, eppure la sua funzionalità determina profondamente il nostro stato di coscienza;
- che nessun movimento corporeo sarebbe possibile senza il suo intervento e coordinamento;
- che è connesso con l'ipotalamo, e la sua sollecitazione influisce in modo significativo sugli stati emozionali, sull'aggressività, sugli impulsi al piacere;
- che è connesso con gli occhi, insieme ai quali ci orienta nello spazio, ma ci permette anche di 'tenerci saldi' quando tutto intorno si muove, oscilla e sembra addirittura crollare;
- che è estremamente sensibile e viene sollecitato da oscillazioni microscopiche, quale sofisticatissimo 'sismografo' degli stati interni ed esterni;
- che è sempre 'acceso', non riposa mai, e le sue cellule vibrano, vibrano, vibrano in continuazione, sempre pronte a segnalare variazioni nell'equilibrio, emettendo un suono spontaneo che si fonde ai tanti altri suoni emessi dal nostro corpo;
- che ci segnala come siamo posizionati rispetto alla forza di gravità, di cui ci aiuta a portare il peso, inviando segnali alla formazione reticolare e a tutto il sistema di fibre nervose alfa-gamma che regolano la tonicità corporea;
- che regola il movimento tanto quanto lo stare fermi, è cioè un perfetto equilibratore di sé stesso;
- che è estremamente sensibile a tutto ciò che pulsa, in particolare al vibrato della voce umana (5 Hz), così come a tutto ciò che oscilla velocemente, accelera e decelera, in particolare al multiforme e variegato universo di frequenze acute della brillantezza.

Un sogno. L'apparato vestibolare contiene in sé il sogno dell'equilibrio. È un sogno non così lontano dalla nostra vita quotidiana, soprattutto per chi canta ed è immerso nel suono e nella musica.

Prendiamo ognuna delle costatazioni precedenti e meditiamoci un po' su, calandole nelle nostre azioni quotidiane, nelle nostre relazioni, nel nostro far musica, nella nostra voce e anche nel nostro rapporto con lo spirito che sta oltre la materia. Ne ricaveremo sicuramente qualche traccia che ci aiuterà nel vivere quel sogno d'equilibrio che può essere la realtà.

Le ali visibili.

Quando invitiamo un bambino a fingere di volare come un uccellino e a mimarne il volo, egli sicuramente apre le braccia e le stende come fossero ali. È proprio così: le braccia sono le nostre ali visibili, tangibili, e possiamo coscientemente muoverle. L'esperienza del finto volo può in realtà approfondirsi, radicarsi e per questo diventare più vera. Osservo lo stato delle braccia portate lentamente distese: sono immerse nello spazio e nell'aria, sono ali che volano. Le ascolto mentre le muovo lentamente come un maestoso volo d'aquila. Permetto che il movimento ascendente e discendente venga "portato" dall'aria. Se piego le braccia e imprimo movimenti più visibili, vivo ancora un altro volo: è lo sbattere di ali che prendono forza per la risalita; le mie braccia-ali vanno incontro ad un volo da alta quota.

Lezioni di volo

Sivia Pavan

*Le sue penne splendevano adesso d'un candore
soave,
le sue ali erano lievi, lisce come argento polito,
perfette.
Si mise subito, tutto contento, a provarle, a
imparare ad usarle,
a imprimere potenza alle sue nuove ali*

(R. Bach, *Il gabbiano Jonathan Livingston*)

Nel suono posso riflettere e vivere questo stato di leggerezza che vince la forza di gravità: anche il suono (e soprattutto il suono) può volare.

Nel ricordo vivificante delle braccia-ali, tocco la possibilità del volo in laringe: le corde vocali sono le mie ali libere nell'aria e la laringe può volare, perdendo progressivamente peso. Le corde vocali-ali non sono passive rispetto all'aria: come nell'uccello le ali sono coinvolte in uno scambio gassoso con l'aria, così accade nelle nostre ali. Sono così pervase dal fremito interiore proprio del volo e il loro esistere è intessuto della relazione con l'aria. Tale relazione è fatta di accordi e dialoghi reciproci come la tecnica di volo dell'uccello: non è sempre uguale e adotta delle strategie di reazione.

Le ali invisibili

Ma noi siamo esseri che hanno ricevuto il dono di altre ali... Le clavicole vengono considerate un'immagine ridotta (e interna) degli interi arti superiori: esse sono le braccia in potenza che stanno nascoste nel nostro corpo. E seguendo questo richiamo sensoriale, possono essere anche le nostre ali nascoste...

Se osserviamo, infatti, come sono posizionate le clavicole nello scheletro umano, esse mostrano una costante posizione orizzontale leggermente incurvata, molto simile all'apertura alare. Lo vediamo nella relazione a due reciproca, e nella posizione ad angolo retto nei confronti dello sterno frontalmente e della spina dorsale posteriormente: proprio come corpo dotato di ali.

Tali ali stanno in costante apertura, in volo librato. Di fatto tali ali nascoste possono "soltanto" librarsi ma non per questo sono passive, anzi, quale vitalità può attraversarle e impregnarle!

Se ci mettiamo in ascolto delle clavicole potremo "sentire" le due correnti in cui sono immerse: una fluisce verso l'esterno - ed è quella che possiamo sentire irradiarsi da qui lungo la parte posteriore del braccio fino all'ulna e al dorso della mano -, l'altra fluisce verso l'interno e risale dal palmo della mano, al radio e su di nuovo alla clavicola.

Ora il nostro volo è portato dalle ali nascoste...

Ed anche questo volo possiamo donarlo alla laringe: nel suono sentiremo che le appartiene... Qui essa riprende una dimensione ancestrale di galleggiamento: è un volo in cui viene portata in una immaterialità che ci permette di perdere i confini duri e ancorati. Direzione: la luce.

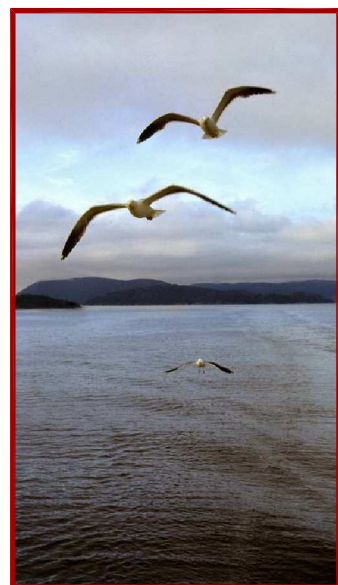
Le ali perdute

Ma il viaggio tra le ali "umane" non è ancora finito... Se prendiamo in considerazione l'intero cingolo scapolare osserviamo che è composto da due ossa, la clavicola e la scapola. Anche le scapole ci forniscono l'immagine di un tipo di ali; la loro conformazione, infatti, ricorda quella di due alette (che in alcuni casi sporgono letteralmente come ali). Sono quanto ci rimane di maestose ali perdute... due grandi ali che ci avvolgono e sostengono da dietro! Quanto può essere presente ciò che abbiamo perduto rimembrato nella fiducia del volo!

Possiamo, infatti, prendere contatto con queste ali "in potenza": quale sensazione affidarsi a ciò che abbiamo smarrito, ma che la mancanza, sostenuta dalla fiducia, sa evocare vibrante.

Con un'immagine sensoriale diversa ma complementare consideriamo anche che il cingolo scapolare costituisce una riproposta nel nostro corpo della forma di componenti laringee: le clavicole richiamano le corde vocali, lo sterno la cartilagine tiroide e le scapole come cartilagini aritenoidi. In tale rappresentazione le scapole fungono da alette alle due clavicole-ali: dietro le ali si apre la nostalgia di altre grandi ali... e possiamo affidarci al loro volo in un moltiplicarsi caleidoscopico di vibrazione, leggerezza e luce.

Anche la laringe può affidarsi a questa consolante presenza posteriore e volare seguendo semplicemente la gravitazione celeste: è soltanto un volo nel ricordo di ciò che volava. E che dunque vola ancora, veramente...



prossimamente

• Attività formativa

1. **5 aprile 2014** - Giornata tematica: La lingua-Caronte
2. **4-6 aprile**: Seminario di Formazione personale in Funzionalità Vocale
3. **24 maggio** - Giornata tematica: Mandibola mangia-o-bevi
4. **23-25 maggio**: Seminario di Formazione personale in Funzionalità Vocale



Altre informazioni sull'attività di Voce Mea

visitando il sito www.vocemea.it

o scrivendo alla segreteria info@vocemea.it

Segreteria aperta

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

Voce Mea

Associazione culturale di Promozione Sociale

Via Statagn, 7 32035 S.Giustina (BL)

tel e fax 0437-859296



• Attività artistica del coro gregoriano Voce Mea

1. **10 maggio 2014** - Concerto-meditazione *Gratia Plena* presso la Chiesa di S.Pietro a Belluno ore 11.00
2. **21 giugno 2014** - Concerto di canto gregoriano ore 20.30 Chiesa di S.Giacomo a Feltre

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