

■ Muoversi - commuoversi: emozioni, suono e vita

Maria Silvia Roveri

Mentre per uno strumentista il fattore movimento è un elemento esternamente 'visibile' del suo fare musica, per un cantante il movimento è un fattore racchiuso all'interno del proprio corpo, diventando 'invisibile' all'esterno. Sì, certo, ci sono i movimenti articolatori e c'è il movimento della respirazione, ma essi non sono l'essenza della fonazione, che avviene celata all'interno della laringe.

Anche le emozioni sono movimenti; anche le emozioni sono 'invisibili'; anche le emozioni si rivelano esternamente per gli effetti che provocano, ma la loro essenza rimane celata all'interno della persona.

Nella fonazione vi sono movimenti volontari - l'attacco e lo stacco del suono, l'altezza tonale, l'intensità sonora, ecc. - e movimenti involontari: l'oscillazione della mucosa, la genesi del vibrato, i riflessi fonatori, ecc.

Anche le emozioni sono movimenti involontari, che accadono indipendentemente dalla nostra volontà, trascinandoci in un turbine di moti interiori di fronte ai quali la volontà - e la voce - si trovano come di fronte a uno stallone imbizzarrito: impotenti e incapaci di controllo.

Siamo veramente impotenti? Siamo veramente destinati a veder crollare miseramente anni e anni di studio di fronte all'ansia, alla tristezza, a un moto d'irritazione o d'ira, arrendendoci ad un blocco che serra plesso solare e gola, impedendoci di cantare con un minimo di vera gioia?

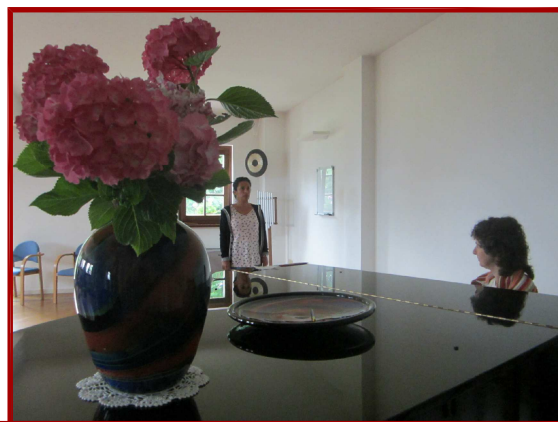
Sì, siamo impotenti; sul piano del controllo siamo impotenti. Non è con la forza e la potenza che ritroveremo pace e calma, come non è con la forza e la potenza che la laringe e tutto il nostro corpo cantano.

Dobbiamo, come sempre, entrare in profondità dentro di noi, dentro le nostre funzioni vocali e dentro le nostre emozioni, e andare alla radice, lì dove entrambe nascono, lì dove i movimenti sono così sottili e fini da diventare invisibili non solo all'esterno, ma quasi pure a noi stessi, tanto da non riuscire più nemmeno a considerarli tali.

È proprio lì, è dalla qualità di quell'oscillazione di base che attraversa il nostro corpo durante tutta la sua vita, che nasce il suono e nasce anche un'emozione. È l'oscillazione della vita stessa, è il nostro corpo che vibra, sempre, perché è vivo, perché non può fare a meno di vibrare. È un quasi nulla, questa oscillazione, non la si considera gran che, e pochissimi si fermano ad ascoltarla, contemplarla, osservarla, ringraziarla, assecondarla. Eppure è tutto lì, il segreto di un suono che nasce o di un'emozione che ci assale, in questa primordiale oscillazione vitale.

Se imparo a sentirmi, se cresce in me la capacità di avvertire e gustare sensazioni fini e delicate, se imparo a riconoscerle e vi entro in confidenza, questa oscillazione vitale di base mi diventa familiare; e proprio come si conoscono bene i propri familiari, e ci si accorge subito se c'è qualcosa che non va, o se è accaduto loro qualcosa di bello, o se sono stanchi, se hanno bisogno di qualcosa, se chiedono pausa o conforto, così è di questo stato vitale interno: se lo conosco bene e lo ascolto spesso, mi accorgerò subito di come sta, di cosa ha bisogno, se c'è un moto anche piccolissimo che lo irrita, se si sta agitando o se chiede pace e quiete.

Questa oscillazione vitale vibra in maniera così sottile da assomigliare proprio tanto a quella luce che permea il suono vocale quando gli permettiamo di accoglierla. E il suono stesso, allora, diventa ricettacolo di vita, vibrazione e luce, diventando quasi una sorta di 'riserva d'energia' per il nostro corpo, quando è stanco, quando si lascerebbe sopraffare dagli eventi, quando si sente impotente e non sa più 'cosa fare'...



Eccola, la potenza che scioglie le emozioni ed è in grado di mantenere o riportare il corpo al suo stato originario di calma vitale: non la potenza dei muscoli, non la forza di una volontà che stringe i denti e affronta combattiva il mondo, ma un'oscillazione luminosa e sottile, in grado di purificare e sublimare le emozioni, facendole diventare una risorsa e delle alleate.

La capacità di andare alla radice del suono vocale e delle emozioni è un dono da chiedere, perché è un dono per tutti gli uomini, che verrà dato a chiunque voglia intraprendere questo cammino con umiltà e pazienza.

Andando alla radice troveremo un altro dono, inaspettato e dolcissimo: la capacità di commuoversi, lì dove voce ed emozioni si fondono, facendoci uscire dal chiuso e buio guscio di noi stessi e aprendoci a chi ci sta intorno, al mondo, alla vita.



■ ■ Il contributo della funzionalità vocale nell'arte del racconto (continua)

Camilla Da Vico

Secondo ambito: la voce

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?*

Farfalline, formichine, scossa, brividi, solletico, il vento dentro... Le parole usate dai bambini per nominare "la materia della voce" sono davvero tante, poetiche e più esplicative del termine tecnico: vibrazione. La voce è vibrazione e vibrando si fa toccare, si rende tangibile al corpo. Le immagini dei bambini ci dicono anche che quando usiamo la voce nascono delle sensazioni.

Per crescere nell'arte del racconto è necessario diventare sensibili all'oceano delle sensazioni dentro. Per quanto riguarda la voce, questa sensibilità si può sviluppare a partire da due semplici

domande:

1. "Dove sento la vibrazione?"

Molti allievi restano un po' esterrefatti da questa domanda iniziale e la maggior parte risponde: un po' sul collo... Poi, appoggiando la mano, sentiamo che vibra anche lo sterno, la mandibola, il naso, il viso, la nuca, la fontanella, denti, labbra, spina dorsale e tanti luoghi dentro dove la mano non arriva... Quando un luogo si "accende" anche il suono si "accende" e si amplifica. Iniziamo a diventare strumenti. Spesso il suono viene descritto come più ricco di energia, più pieno, più facile. Ordinariamente, non usiamo che una piccolissima parte della "nostra" voce.

2. "Come sento la vibrazione?"

A questo proposito c'è tutto il lavoro della funzionalità vocale, che attraverso stimolazioni educa il corpo alla docilità. Saper riconoscere le frequenze elevate e luminose del suono, sentire che ci fanno bene, seguirle, non respingerle né volerle afferrare. Essere docili alla luce è permettere alla vibrazione di propagarsi e diventare sempre più fine, e questo permette alla luce stessa di agire sul suono e sul corpo, nostro e di chi ascolta.

Cammino pensando a tutte queste considerazioni, ma in fondo a me c'è una questione: se ascoltiamo gli audiolibri, i radiodrammi o la narrazione teatrale, sentiamo che la scelta delle voci c'entra poco con la qualità vocale. Anzi, spesso si preferiscono voci "particolari" e fortemente timbrate. In teatro poi, si venerano le voci scure, a volte persino roche. Noi aneliamo al dissolvimento dei limiti e delle rigidità fisiche che si odono poi come "parametri individuali" del timbro vocale. Tendiamo allo sviluppo dei "parametri collettivi" della voce, il vibrato e la brillantezza, ma che senso ha questo lavoro ai fini del narrare?

Immersa in questi pensieri alzo la testa e incontro Serena Tait, una vita di radio e regia di radiodrammi, ora da poco in pensione e quindi a spasso con il cane. Il suo non essere più, ahimè, un mio datore di lavoro mi dà un po' più di audacia e le chiedo a bruciapelo: "dimmi qual era il tuo criterio per scegliere le voci". "Deve essere una voce gradevole", dice. Discutiamo un po' sul criterio per definire una voce "gradevole".

In una voce molto timbrata riconosco la persona. È come avere davanti l'attore in carne ed ossa. Questo può essere davvero molto gradevole, soprattutto se non vedo chi parla. Gradevole per il mio bisogno di vicinanza, d'identificazione, per la mia umanità, con una biografia, un carattere. "Il difetto aggancia", dice Serena. Già, la voce "malata" ha già in sé una storia, una storia che "tocca" chi ascolta e che s'intreccia con la storia che viene narrata.



In una voce dove i limiti si dissolvono non è più l'attore al centro. L'attore diventa mediatore, tramite, tende a scomparire, si lascia attraversare dal suono e dal senso. Non vuole affascinare né se-durre (condurre a sé). Questo mi nutre ad un altro livello.

Il contributo della funzionalità vocale ha il valore non di creare una voce preconfezionata e considerata "giusta", ma di formare uno strumento flessibile, che mettendosi in ascolto della storia sappia restituirla con la "giusta" frequenza. Potremmo dire, che dobbiamo farci suonare dalla storia affinché questa trovi la sua voce, i suoi gesti, i suoi ritmi, i suoi silenzi.

"Solo una comprensione del testo profonda, al di là delle parole, mi fa trovare una voce che non è solo forma. Se trovo questa vita che sta sotto le parole, allora trovo un suono che sia vivo e che sia vero e arrivo ad un'interpretazione che non è esteriore, ma interna al testo".

Eccoci arrivati al terzo ambito, la voce che narra. Per una prossima puntata...

prossimamente

• Attività formativa

1. **2 agosto:** Giornata tematica: **La risonanza sottoglottica**
2. **27-30 agosto:** Corso estivo **"Muoversi, commuoversi"**- La Funzionalità Vocale tra azioni, emozioni e vita
3. **12-14 settembre:** Inizio del V Corso di **Formazione Pedagogica** per Docenti di Funzionalità Vocale
4. **4 ottobre:** Giornata tematica: **La respirazione 'equilibrata'**

Altre informazioni sull'attività di Voce Mea visitando il sito www.vocemea.it o scrivendo alla segreteria info@vocemea.it
Segreteria aperta dal lunedì al venerdì dalle 11.30 alle 14.00

Voce Mea

Associazione culturale di Promozione Sociale
Via Statagn, 7 32035 S.Giustina (BL)
tel e fax 0437-859296



Laboratorio di canto gregoriano



Ami la bellezza, l'equilibrio e l'armonia?

Desideri andare alle radici di un canto che non conosce confini di tempo e di spazio?

Ami i percorsi dello spirito e la profondità delle cose vere, buone e belle?

Nel laboratorio di canto gregoriano puoi assaporare la gioia del cantare insieme ad altre persone con cui condividere questo viaggio nella musica, nello spirito e nella voce.

Il laboratorio si svolge circa **ogni tre settimane, il lunedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00** presso la sede di Voce Mea a Santa Giustina (BL), in via Statagn, 7, senza obbligo di frequenza. Non sono necessarie particolari capacità musicali o vocali. Richiedi il calendario degli incontri del 2014!

Ogni lezione-laboratorio costituisce un'unità in sé conclusa, sempre nuova, comprendendo suono d'insieme, salmodia, studio della notazione gregoriana, canto di brani scelti secondo il tempo dell'anno.