

LA VOCE

Prezioso strumento di lavoro

Docente: Cecilia Ballini

Il corso è rivolto ad insegnanti di tutti i livelli e si propone come obiettivo di limitare i danni dovuti ad un uso non corretto e continuativo della propria voce.

METODOLOGIA

Si seguiranno le indicazioni del metodo funzionale della voce messe a punto presso il Centro di studi vocali di Lichtenberg (Germania).

Il processo di ottimizzazione del proprio organo vocale, con conseguente miglioramento per il corpo e per la psiche, può iniziare a qualunque età e con qualunque persona.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 6 lezioni a cadenza mensile (da novembre a marzo); la durata di ogni singola lezione è di un'ora e mezzo; il numero ideale di partecipanti è di 15 (nel caso si possono fare più corsi).

ॐ ॐ ॐ

PROPOSTA DI CALENDARIO

Mercoledì 2 novembre	dalle 14,30	alle 16,00		
Mercoledì 23 novembre	“	“	“	“
Mercoledì 14 dicembre	“	“	“	“
Mercoledì 11 gennaio	“	“	“	“
Mercoledì 1 febbraio	“	“	“	“
Mercoledì 1 marzo	“	“	“	“

Il costo di una singola lezione è di 40 Euro, per un totale di 240 euro.

Il calendario può essere variato a seconda delle esigenze degli insegnanti.

Cecilia Bollemi

Qualche informazione sul metodo Rohmert

A cura di Luciano Borin

Risale al 1980 il progetto di ricerca scientifica dell'Istituto di Ergonomia del Politecnico di Darmstadt, dove insegnava Gisela Rohmert (cantante lirica e fisiatra). Lo scopo del progetto fu di definire un concetto pedagogico del canto e anche di stabilire i principi di una nuova teoria delle funzioni vocali che fossero traducibili nella pratica. All'inizio, lo studio fu concentrato sulle problematiche ergonomiche del corpo, in seguito, tramite un vasto metodo di misurazione fisiologica e acustica, i ricercatori trovarono alcune connessioni molto importanti tra il corpo e la voce, per cui sono state approfondite numerose tecniche corporee per tentare di determinare la loro influenza sul suono vocale. Nel corso del tempo, sia grazie alle sperimentazioni condotte a Lichtenberg (l'attuale sede del centro di ricerca Rohmert), sia in rapporto alle conoscenze della Sinergetica (la scienza che approfondisce l'auto-organizzazione della struttura indipendentemente dai singoli elementi), il campo della comprensione della voce e della pedagogia della musica si è ampliato enormemente e ha condotto ad una nuova "comprensione" del suono. Il punto cruciale di questa nuova pedagogia è lo sviluppo di una raffinata percezione di tutti gli aspetti del suono della voce umana. Chi regola la trasformazione del suono-corpo-energia è la percezione, intesa sia come propriocezione sia come ricettività rivolta al suono e non un principio motorio-muscolare che controlla o comanda.

Gli studi sulla funzionalità hanno condotto ad importanti scoperte sulle attinenze tra apparato vocale e altre strutture corporee (catena dei diaframmi, apparato scheletrico, apparato muscolare, organi interni, mucose, articolazioni e legamenti), e tra queste ed il complesso sistema che regola la comunicazione umana (emozioni, propriocezione, relazione interno-esterno, ecc.).

Alla base del lavoro di Lichtenberg è lo studio sulla laringe, un organo "centrale" nel nostro corpo. Ad essa vengono attribuite funzioni complesse:

primaria - funzione di protezione / doppia valvola

secondaria - funzione di regolazione / apertura-chiusura (lingua parlata - permette di comunicare)

terziaria - funzione di apertura del sistema (canto - sviluppo delle qualità del suono)

È un organo che reagisce alle sollecitazioni emotive e psichiche e restituisce alla nostra coscienza una funzione identificativa.

L'insufflazione dell'aria provoca una chiusura della glottide e una più o meno complessa oscillazione degli strati superficiali e profondi dei tessuti che compongono le corde vocali.

Un processo di ottimizzazione ai fini anche dello sviluppo del suono, con conseguente miglioramento e beneficio per il corpo e la psiche, può incominciare in qualunque momento o età e per qualsiasi persona.

La persona deve poter sperimentare, mettersi a disposizione, conoscere le sue possibilità, liberandosi dall'inevitabile condizionamento di eventuali idee estetiche e/o culturali, cioè da quei "programmi mentali" che abbiamo e che influenzano direttamente la funzione vocale orientandola verso la pressione.

L'ottimizzazione (intesa ergonomicamente come la capacità di realizzare una resa efficiente con il minimo impegno e sforzo fisico), si esprime dapprima con la stimolazione/eutonizzazione del corpo (catene muscolari, respirazione, postura, diaframmi) cioè con la liberazione dai e dei luoghi in cui il corpo annida i modelli tensivi e successivamente con la nascita di un suono per certi versi nuovo e diverso, orientato alla qualità. Può iniziare quindi uno sviluppo nel senso dell'autorganizzazione (modello sinergico). L'intervento dell'attività motoria viene smorzata, diminuita ed inizia una produzione del suono che si affida all'ascolto delle immagini sensoriali. Diventa importante il "sentire" e non il "fare": ci si affida alla percezione e non alla produzione.

Si entra in contatto con un altro corpo, che non è più tanto quello fisico, materiale, per così dire "esterno" che si può toccare e vedere ma con un "corpo più sottile", non solido ma vibrazionale, neuronale, più leggero ed esteso, retificato, un corpo che illumina i nostri tessuti, le ossa, i muscoli: il corpo sensoriale.

Ed è proprio la sensorialità la guida per ottenere un suono che si liberi dalle ansie della prestazione (cantante, attore, ecc...) dalle paure, dalle situazioni di affaticamento, dalle patologie laringee, dalle emozioni che destabilizzano la regolarità dell'emissione; cioè da tutta quella serie di fattori che impediscono alla laringe di svolgere in piena autonomia il suo compito di "oscillazione efficiente", con evidenti influssi benefici per il corpo.

Il lavoro con le percezioni sensoriali può orientare la persona verso la realizzazione di uno "stato" generale di vitalità, di vigilanza osservativa (più che una tensione verso uno scopo) riportandola al "centro del sentire", un sentire che è un sentire il proprio corpo interno come luogo in cui si avverte continuamente una moltitudine di accadimenti: spazi, ritmi, impulsi, formicolii, tremori, elettricità, temperature, vibrazioni, in continua mutazione.

L'attivazione dei recettori del nostro corpo è più importante dell'attività del compito muscolare orientato verso l'assolvimento di un lavoro specifico (sistema nervoso alfa e gamma).

Si passa da un concetto di *produzione "allo scopo di..."* (tempo lineare) verso uno *stato di "vivere" il suono* per le sue qualità intrinseche e benefiche per il corpo (tempo senza tempo).

La funzionalità, dunque, è un sistema complesso di elementi che concorrono alla formazione, regolazione e sviluppo del suono vocale e, nel contempo, interessa l'intero organismo, il corpo "per-sonante" nella sua unità, le simbologie connesse e la relazione inscindibile tra interno ed esterno.