

CANTARE CON IL CORPO

Mi accingo a scrivere una serie di sette articoli sulla voce e il corpo e, andando più in profondità, sul rapporto che c'è tra lo stato della nostra voce e la nostra crescita personale.

Ho pensato di partire raccontandovi la mia esperienza; attraverso letture e studio assieme ad incontri ed esperienze pratiche sono cresciuto ed ho maturato ciò che vi racconterò in questi articoli.

Per i professionisti della voce, o per chi comunque presta attenzione alla qualità della sua voce, questa - con i suoi limiti - chiede in continuazione di essere curata e migliorata. Per la maggior parte delle persone che invece non ci fanno caso, la voce è solo uno strumento sottovalutato, trascurato o addirittura sconosciuto.

Avendo fatto per anni un uso professionale della voce sono sempre stato alla ricerca di un miglioramento di questo strumento per me prezioso. Ma un vero cambiamento è cominciato verso la fine della mia carriera: alcuni fatti, apparentemente casuali, hanno incominciato a suggerirmi una diversa e nuova comprensione del problema voce. Una volta andato in pensione mi sono dedicato interamente a questo problema e quello che all'inizio mi era sembrato casuale ha lentamente acquistato un significato. La ricerca è proseguita guidata da una volontà precisa di acquisire maggior consapevolezza e finalmente cantare con una voce sempre più vera ed autentica.

Ecco il percorso che le circostanze della vita mi hanno aiutato a trovare.

Circa cinque anni fa, la mia carissima amica Bettina, insegnante del metodo Feldenkrais, stava vagliando alcuni temi per un fine settimana di lavoro su **voce e consapevolezza corporea** che tenevamo assieme; tra gli altri, ne aveva proposto uno che riassume bene le sue e le mie esperienze in merito a respiro, postura e voce: “cantare con tutto il corpo”. Questo titolo condensava in sé molte delle vie di lavoro con il corpo proposte da alcuni autori ai quali mi ero accostato negli anni precedenti, per primo M. Feldenkrais, e poi W. Reich, John Pierrakos, A. Lowen e tutti i loro seguaci e continuatori fino al M° S. Wilfart. In questo titolo avevo trovato uno schema unitario che mi permetteva di proseguire, rileggendole, le mie esperienze di quasi 60 anni di canto, cominciate con la passione infantile per i canti di chiesa, per il canto gregoriano e per la lirica ascoltata alla radio. Potevo riguardare in modo nuovo alla scoperta del potere che si celava nella mia voce iniziato nel momento in cui si apprestava a diventare adulta, con la muta di voce poco prima dei 13 anni, e proseguito con la professione di cantante fino al giorno d'oggi.

Da un altro punto di vista, quello cioè di una lettura energetica del corpo, il tema “cantare con tutto il corpo” mi permetteva di riprendere il lavoro che avevo iniziato tempo addietro con la cantante ed insegnante irlandese Shirley Roden. Durante un suo seminario avevo fatto la conoscenza con un metodo di lavoro nel quale il canto delle vocali dei chakra (quella era stata la prima volta che prendevo contatto con questo termine) si univa ai gesti che rinforzavano l'effetto dei suoni ed alla visualizzazione dei colori dei settori corrispondenti ai centri energetici principali. Mentre imparavo molti termini nuovi legati al mondo dei chakra e del prana o energia vitale, non mi ero reso conto che avevo iniziato a camminare in un mondo di una vastità imprevedibile.

Se però l'esperienza con la Roden non mi aveva poi spinto ad approfondire il discorso sui chakra, questo è ricomparso con la lettura del libro di S. Wilfart *Il Canto dell'Essere*, e a quel punto ho voluto saperne di più. Nella ricerca di qualche scritto che mi aiutasse a capire mi sono sentito attrarre da un libro di più di 500 pagine dal titolo promettente, ***Il Libro dei Chakra*** e con un sottotitolo più che esplicito: IL SISTEMA DEI CHAKRA E LA PSICOLOGIA. Senza esitare, nel giro di pochi mesi l'ho letto, studiato ed ho cercato di mettere in pratica i molti esercizi che conteneva.

Dopo questa lettura ho cominciato a ragionare sulle esperienze passate rileggendole da un altro punto di vista. Nei 25 anni di lavoro nel teatro lirico di Trieste come artista del coro mi era accaduto molte volte di emettere dei giudizi sommari su dei cantanti: Tizio canta di gola, Caio canta senza cuore, Sempronio è troppo sdolcinato, XY è rigido e monotono e così via. Valutavo i difetti delle voci come se fossero generati da problemi in singole parti del corpo. Ora invece cominciavo a capire che il corpo intero è la cassa di risonanza che possediamo per emettere dei suoni completi ed espressivi e che, dove non gli permettiamo di risuonare, lì il nostro suono non attinge alle risorse

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 10

emozionali ed alla forza espressiva che possediamo. *Il libro dei Chakra* mi permetteva la rilettura di ciò che osservavo e dove prima intuivo una mancanza di respiro ora leggevo una carenza o un eccesso di energia in uno dei primi quattro chakra; dove prima sentivo un suono rigido ed inespressivo ora vedevo un IV° Chakra (il cuore) inerte e freddo.

All'inizio di gennaio del 2001 ebbi l'occasione di frequentare un seminario intensivo di Hata Yoga e meditazione di quattro giorni. La pratica quotidiana sul respiro e sulla postura cominciava a farmi conoscere che cosa veramente avveniva nel momento in cui respiravo e quando cantavo. Esploravo il mio corpo con il movimento, con il respiro e con il suono. Come se fossi una cipolla mi toglievo di dosso strati di resistenza e scoprivo nuove dolcezze nella mia voce, dopo aver cantato per decenni utilizzando l'energia della rabbia che mi portavo dentro e non volevo riconoscere come mia. Era un processo di liberazione progressiva che mi veniva confermata dalle osservazioni di chi mi ascoltava. La mia voce diventava più facile e leggera e perdevo un po' alla volta ogni sensazione di sforzo.

Progressivamente il mondo dei Chakra mi diventava sempre più familiare. Avevo letto nel famoso libro di Barbara Brennan "*Mani di luce*" che rivestiamo di grasso i punti del corpo in cui ci sentiamo deboli. Alla luce di queste nuove scoperte ho incominciato a vedere nel mio corpo e in quello degli altri quei punti in cui mettevo o mettevamo in atto un processo di difesa e nello stesso tempo a percepire in quali parti del mio corpo dovevo lavorare per renderlo più permeabile alle emozioni, al suono e all'energia vitale.

Ora cominciavo a comprendere che cantare con tutto il corpo voleva dire conoscersi in tutte le componenti energetiche e affettive e farne un uso consapevole. Il mio corpo mi parlava una lingua sconosciuta: i piedi e le gambe mi dicevano quanto non fossi radicato a terra, la zona lombare mi parlava della mia fragile mascolinità, il plesso solare mi metteva di fronte alla continua tentazione di recitare una commedia di seduzione nella quale giocare da protagonista, il cuore mi si presentava come uno sconosciuto e tutto questo era presente nella mia voce ma non volevo vederlo.

Lo schema dei sette chakra mi si presentava, un po' alla volta, nella sua complessità e nel suo crudo linguaggio: la maturazione vocale doveva passare per una crescita organica e totale. Leggevo i miei limiti nella scarsa verticalità della postura e nelle difficoltà: di respiro, di tenuta del suono, di squillo nella zona acuta della voce, di armonici nella zona centro-bassa, ecc....

Il significato profondo dello schema e dei nomi dei Chakra mi si apriva nella meditazione e nella pratica quotidiana delle tecniche corporee che utilizzavo e utilizzo. Ve li ripropongo in un riquadro che traggio dai libri della Judith e della Brennan. Ad essi farò frequentemente riferimento negli articoli che seguiranno.

N°	Nome		Elemento
1	MULADHARA Radice	BASE	Terra
2	SVADHISTHANA Dolcezza	SACRO	Acqua
3	MANIPURA Gemma lucente	SOLARE	Fuoco
4	ANAHATA Non colpito	CUORE	Aria
5	VISSUDHA Purificazione	VOCE	Suono
6	AJNA Percepire	TERZO OCCHIO	Luce
7	SAHASRARA Dai mille petali	CORONA	Pensiero

Prima di concludere voglio ricordare due grandi cantanti del mio tempo, Magda Olivero e Alfredo Kraus, che avevo conosciuto nello svolgimento del mio e del loro lavoro, e che ora mi si presentano sempre più come dei MAESTRI. Mi ricordo una sera, dietro le quinte del Teatro “G. Verdi” di Trieste dove lavoravo, durante una recita della “Dama di Picche” di Ciaikovski, ebbi l’ardire di rivolgermi alla Signora Olivero, sempre molto disponibile nel rispondere alle domande di noi giovani coristi. Le chiesi: “Signora qual è il segreto della longevità della sua voce” Ed ella mi rispose con un sorriso: “Faccio Yoga tutti i giorni“. Ci sono voluti trent’anni prima che incominciassi a comprendere il significato profondo di quelle quattro parole.

Con Alfredo Kraus non ho avuto occasione di parlare eppure di lui conservo un ricordo che a stento le parole possono descrivere. Le emozioni più vive le ho vissute seguendolo nelle recite della Manon di Massenet; non c’era scena in cui non fosse più che autentico (prete, innamorato, sognante o disperato). Quando cantava sembrava irradiare una luminosità attorno a sé che faceva scomparire ogni altro personaggio. Non era grande di statura eppure sembrava dominare la scena in modo totale. La sua voce pareva provenire contemporaneamente da tutto il suo corpo e da una dimensione che lo superava.

In conclusione, perché il discorso si inoltri su un piano di maggior concretezza, vi propongo qualcosa di pratico da fare in attesa di approfondire il rapporto tra chakra e voce con i prossimi articoli. Trovate dieci minuti nella giornata e, lontano da rumori e distrazioni, concentrate la vostra attenzione sugli elementi a cui sono collegati i sette Chakra (uno alla volta). Con i ricordi rivivate le vostre esperienze sensoriali collegate ai sette elementi richiamando alla mente l’attività di tutti i vostri sensi: vista, udito, tatto, gusto e olfatto (ad esempio ricordando la terra, vista, odorata, toccata, ecc.). Finito l’esercizio, ponete attenzione alla vostra voce e notate le differenze tra prima e dopo l’esercizio, senza emettere giudizi. Godete in libertà le vostre sensazioni. La vostra voce vi parlerà con un linguaggio nuovo.

Paolo Loss

Per saperne di più

Serge Wilfart *Il Canto dell’Essere*, ed. Servitium
John Pierrakos *Corenergetica* Ed. Crisalide
Anodea Judith *Il Libro dei Chakra* Ed. Neri Pozza
Gabriella Cella Al-Chamali *Chakra* Fabbri Editori
Barbara A. Brennan *Mani di luce* Longanesi e C.
Barbara A. Brennan *Luce emergente* Corbaccio