

La spiritualità del respiro

“L’uomo è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa.

Dobbiamo ridiventare *come bambini* attraverso lunghi anni di esercizio *nell’arte* di dimenticare se stessi. Quando questo è raggiunto l’uomo pensa e non pensa.”

Chissà se lo studioso e divulgatore dello Zen, Daisetz T. Suzuki nel maggio del 1953, mentre scriveva l’introduzione al libro *Lo Zen e il tiro con l’arco* (vedi presentazione in BIOGUIDA n° 10) di **Eugen Herrigel**, da cui sono tratte le due frasi precedenti, pensava alle possibili applicazioni di questi millenari principi. Sicuramente gli studi attuali su respiro, meditazione, canto, ma anche vita consapevole, autocontrollo, rapporti interpersonali, vita di coppia, ecc... trovano nei principi di vita legati alla pratica dello Zen una spinta di crescita e di approfondimento veramente interessanti.

Da quando su un testo dedicato al canto ho trovato dei riferimenti espliciti allo zen, alle sue tecniche respiratorie ed allo stile di vita consapevole che esso propone, mi si è aperta una strada di ricerca ed una curiosità sulle possibili applicazioni di questo metodo nelle più imprevedibili esperienze di vita. In un secondo momento mi sono parsi evidenti dei collegamenti tra segmenti di vita apparentemente lontani e scollegati tra loro quali il canto o la parola, il gestire un rapporto affettivo, essere padre o madre o insegnante, perché ogni situazione mi rimandava ad un gesto respiratorio, ad una buona verticalità nella postura, ad un abbandonare tensioni e paure nel confrontarmi con gli altri. Sempre più mi parve che un buon rapporto con gli altri, che non fosse basato sull’incutere paura, doveva iniziare dallo snidare la paura stessa, di non raggiungere un risultato, che si nasconde dentro di noi.

Il collegamento tra respiro e gesto, essenziale nel tiro con l’arco, è altrettanto importante nel canto come in qualsiasi azione dove il respiro libero è la base energetica dalla quale nasce il movimento. Il respiro vissuto in modo completo permette il raggiungimento di un obiettivo, al di qua di ogni coinvolgimento mentale, sia esso un suono corretto, un sincero gesto di affetto o un rapporto amoroso completo.

L’esperienza del professor Herrigel nello studio del tiro con l’arco ebbe una lieta conclusione dopo quasi cinque anni, ma solo al prezzo di distaccarsi dall’attendere qualche risultato, al prezzo di abbandonare ogni aspettativa che mirasse ad ottenere un risultato purché fosse. Il Maestro, quando lo vedeva inorgogliarsi o scoraggiarsi lo ammoniva:” Dei colpi cattivi non deve irritarsi, questo lo sa da un pezzo. Impari anche a non rallegrarsi di quelli buoni. Lei deve liberarsi dell’altalena del piacere e del dispiacere. Deve imparare a starne al disopra con distacco e indifferenza e perciò a rallegrarsi come se un altro e non lei avesse tirato bene.”

Questa deve essere la strada dell’allievo di canto, la strada di chi vuol scoprire la propria vera voce, la strada di chi vuol vivere in serenità, di chi vuol vivere ogni rapporto interpersonale dando e ricevendo di tutto e di più senza impedimenti, rendendosi conto dei bisogni propri e dei bisogni degli altri.

Serge Wifart, nel suo *Il canto dell’essere*, ispirandosi al testo e all’esperienza del professor Herrigel, descrive il percorso di maturazione dell’allievo di canto come una progressiva liberazione dalle catene che le sofferenze e le abitudini incidono nei nostri muscoli e questo può avvenire solo attraverso la riconquista del respiro completo. Questo percorso si concluderà quando **sarà il corpo a lasciarsi risuonare, messo in vibrazione da una respirazione libera e profonda**

Qualsiasi strada, canto, amore, vita, comincia dal respiro. Dal respiro inizia la conoscenza di sé, la liberazione dalle catene (muscolari o psichiche) nascoste, la scoperta e l’utilizzo delle fonti energetiche, il cammino su una strada di gioia.

Il continuo richiamo alla respirazione profonda, in Wifart, (*Il Canto dell’Essere*, pag. 76) assume quasi il tono di un messaggio spirituale non distaccandosi tuttavia dall’ancorarlo nella pratica quotidiana di lavoro sul corpo: “ Un flusso vocale parlato o cantato, per ritrovare la sua integrità, deve risultare dalla neutralizzazione dell’influenza della mente. Il suono, nella voce parlata, è continuamente alterato dall’influenza della mente.” Il respiro ha proprio questa funzione: di ancorare nel corpo la voce rendendola indipendente dalle perturbazioni emotive anzi arricchendola di colore e di forza nel contatto con le sorgenti della vita presenti nelle parti profonde del nostro addome. “ **Colui che desidera cantare aspira, in realtà, a riprendere possesso del proprio corpo**”.

Alfred Tomatis, altre volte citato, afferma, a proposito, che “nel cantare, il tutto è basato sullo sforzo di evitare lo sforzo”. A conferma di ciò ricorda quanto succede nelle cantanti in gravidanza: “La tradizione vuole che la donna incinta disponga di un buon appoggio (del fiato). In effetti essa non può più mobilitare i muscoli addominali per spingere (verso l’alto) e, di conseguenza, il diaframma agisce facilmente per via

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 8

riflessa". Il canto in gravidanza (a due o a tre, con il nascituro e con il padre) è quanto M.L. Aucher consiglia alle future mamme come preparazione al parto e come ottimo coadiuvante nelle spinte nel momento dell'espulsione del feto.

Quando in una famiglia uno dei componenti cambia modo di respirare e quindi di parlare e di muoversi, gli altri non possono fare a meno di accorgersene (anche se non lo ammettono). La respirazione profonda e tranquilla manda un messaggio non verbale agli altri componenti: potete smettere di difendervi o di rispondere aggredendo; l'altro è percepito come poco o niente offensivo nel tono della voce o nei gesti e questo diventa chiaro, anche se non immediatamente, a tutti. La dolcezza che si instaura nella comunicazione non viene percepita come debolezza ma come forza, purché la respirazione non segnali alterazioni o improvvise debolezze.

Gli spettatori del teatro di prosa conoscono questo effetto di partecipazione: alla fine dello spettacolo, l'emozione collettiva, nella partecipazione a quanto è avvenuto sul palcoscenico, mette in comunicazione persone che altrimenti non si sarebbero parlate mai.

Mi piace aprire qui una parentesi su come diventiamo rigidi e in parte insensibili; nel fare questo mi aiuta A. Lowen.

E' un principio bioenergetico fondamentale che si perda il contatto con la parte del corpo in cui esiste una tensione muscolare cronica.

Il corpo rigido diminuisce la sensibilità della persona e diventa sempre più simile ad una macchina. Al tempo stesso l'attività cerebrale aumenta e il senso del Sè comincia a essere basato sui soli processi mentali: il corpo diventa poco più di un apparato per il trasporto della testa e la messa in atto dei suoi pensieri.

Nelle persone di questo tipo non c'è molta vita e neppure molta spiritualità.

(Alexander Lowen: La spiritualità del corpo; pag. 140)

Quando in una carezza prevale l'intenzione mentale essa si trasforma in un gesto meccanico, in un gesto senza calore, più simile ad un massaggio professionale. Altrettanto accade se in un rapporto amoroso l'ansia di prestazione prevale sulla condivisione delle emozioni: il risultato può precipitare verso il fallimento o verso qualcosa di superficiale e di poco soddisfacente.

Ci dice ancora A. Lowen in *Amore e orgasmo* pag.190: *"Solo i movimenti sessuali involontari fanno partecipare al piacere tutto il corpo. I movimenti volontari sono per natura soggetti al controllo dell'ego."* La somiglianza tra l'atto del cantare e quello di fare all'amore sta proprio nella liberazione consapevole dei gesti muscolari e della respirazione profonda. Sarà il corpo a lasciarsi muovere, mentre la mente sarà quasi una spettatrice

Chi, per lungo tempo trattiene le emozioni con un blocco a livello diaframmatico conosce l'esperienza liberatoria che avviene attraverso il pianto. L'attore utilizza questo processo sulla scena per portarsi sulla soglia del pianto e lasciarsi andare, movendo il diaframma con il respiro sonoro e collegandosi ai propri ricordi di sofferenza.

La voce e la sessualità sbocciano alla maturità quasi contemporaneamente; purtroppo questa maturazione molte volte risulta incompleta: in moltissimi casi la voce invece di manifestare la sessualità la copre con una maschera. Troviamo voci maschili in corpi femminili ma anche voci di bambina in corpi femminili adulti; contemporaneamente sull'altro versante troviamo voci femminili in corpi maschili con tutte le sfumature intermedie ad indicare perturbazioni avvenute nel periodo della muta di voce ed anche prima.

La trasformazione della voce ha in molti casi un felice riscontro nell'immagine che ognuno dà di sé agli altri e la risposta da parte degli altri non fa altro che da rinforzo a quanto uno trasmette.

Un esempio tratto dal mercato della canzonetta ci aiuta a capire quanto può avvenire nel gioco delle voci in via di maturazione.

Nel repertorio canzonettistico che ci arriva dagli Stati Uniti per molti anni l'età delle cantanti si abbassava fino al margine dell'adolescenza perché questo era quanto il mercato richiedeva. Siamo arrivati al limite che anche delle cantanti adulte avevano successo perché cantavano con voce adolescenziale. L'ammirazione e la conseguente imitazione continua a spingere generazioni di adolescenti a mantenersi in quel settore di vocalità, attraente, ma dal messaggio ambiguo.

Una donna adulta con voce infantile manda un messaggio di questo genere: "sono una bambina, ho bisogno di aiuto e di affetto, ho bisogno di una guida forte, sono facilmente governabile. Il corpo adulto manda messaggi del tutto diversi. D'altra parte una voce forte e sonora ma molto schiacciata sulla laringe può nascondere una struttura emotivamente fragile. La ritardata scoperta del vero carattere può portare ad incomprensioni e rotture.

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 8

Da queste considerazioni si può intravedere quale via di liberazione si apre davanti a chi inizia un **percorso di consapevolezza e di liberazione** del respiro, della voce e di tutto il corpo.

Paolo Loss

Bibliografia

- *Eugen Herrigel* Lo Zen e il tiro con l'arco, Adelphi
- *Serge Wilfart* Il canto dell'essere, ed. Servitium
- *Alfred Tomatis* L'orecchio e la voce, ed. Baldini e Castaldi
- *Alexander Lowen* Amore e orgasmo, ed. Feltrinelli

www.animaecorpo.info/ai2004/conf_310304.pdf (Risvegliare l'energia)

www.pensarecolcorpo.it/capitoli/musica/indice.html

www.idip.it/uomo/Boadella1.htm (Stili di respirazione)

www.bioguida.net (per gli altri articoli della serie: LA VOCE PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA)