

## VOCE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Paolo Loss via Padovan 6/1 34138 Trieste tel. e fax 040 94 44 84 cell. 328 57 77 125 / 333 80 81 380  
[www.paololoss.it](http://www.paololoss.it) / e-mail [info@paololoss.it](mailto:info@paololoss.it)

## Voce e consapevolezza corporea

Progetto per un seminario (o per un ciclo di seminari) della durata complessiva di sedici giorni (**otto fine settimana**) rivolto a maestri di coro, cantanti solisti, coristi e attori ed a chiunque voglia cambiare il rapporto con la propria voce

**Gli otto corsi non sono collegati inscindibilmente: per la struttura autonoma delle lezioni svolte, può frequentare un corso anche chi non ha frequentato gli altri.**

La voce quale mezzo di espressione e comunicazione, è intimamente legata all'uso, che facciamo del nostro corpo: Che ne siamo consapevoli o no, è con il corpo che produciamo un suono, diciamo una parola, - ed è con il corpo che, senza rendercene conto, ne limitiamo la portata, la pienezza, la ricchezza di sfumature: Siamo in grado di esprimere vocalmente quello che comunichiamo a parole? Quale messaggio diamo con la nostra voce di là dal contenuto delle parole pronunciate?

Esplorare le componenti di organizzazione corporea che contribuiscono a produrre un suono, prendere coscienza di abitudini che costituiscono un ostacolo, ci permette di scoprire e riconoscere la nostra vera voce, di usarla in modo più efficace e consapevole, ci aiuta a riappropriarci della nostra espressività.

Durante le **Lezioni Feldenkrais** saranno focalizzati i seguenti temi:

Primo seminario *Il respiro e la voce 1*

- Ascolto del respiro ed uso del diaframma
- Movimento della mandibola; collegamento mandibola – collo - colonna – bacino
- Come usare la forza di gravità e il sostegno dello scheletro
- Immaginazione corporea – autoimmagine

Secondo seminario *Il respiro e la voce 2*

- Respirazione e diaframma
- Esplorare lingua e palato
- Emanazione del suono e qualità del non – sforzo
- Ammorbidire la gabbia toracica

Terzo seminario *Il respiro e il canto*

- Usare il diaframma in modo più differenziato
- La testa come cassa di risonanza
- Collegare collo e gabbia toracica
- Allineare collo e colonna vertebrale

Quarto seminario *Cantare con tutto il corpo*

## VOCE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Paolo Loss via Padovan 6/1 34138 Trieste tel. e fax 040 94 44 84 cell. 328 57 77 125 / 333 80 81 380

[www.paololoss.it](http://www.paololoss.it) / e-mail [info@paololoss.it](mailto:info@paololoss.it)

- Pancia e diaframma
- Lo sbabiglio
- Collegare diaframma e pavimento pelvico
- Piedi e caviglie

### Quinto seminario *Cantare senza sforzo*

- Respirare con la schiena
- Liberare le spalle
- Rotolare fianco e schiena
- Il movimento della medusa

### Sesto seminario *Voce e postura*

- Il respiro e il movimento delle costole
- Il collegamento tra mandibole, colonna vertebrale e suolo
- L'addome e il baricentro
- Dialogo tra piedi, testa e occhi

### Settimo seminario *Cantare con i piedi per terra*

- Piedi e respiro
- Affinità tra piedi e mani
- Come avere i piedi per terra
- Perdere e trovare l'equilibrio

### Ottavo seminario *Cantare in movimento*

- Flettersi e cantare
- Inclinarsi e cantare
- Liberare torace e schiena
- Il movimento della preghiera

Durante le **Lezioni di vocalità** saranno affrontati i seguenti problemi:

- ◆ Quale voce usiamo? Cosa ci rivela la nostra voce, di noi stessi? Cosa ci rivela la nostra voce degli altri? Cosa ci rivela la voce degli altri?
- ◆ Qual è la nostra voce? Confrontiamo le nostre molte voci con la nostra vera voce
- ◆ Quali sono gli elementi fondamentali della fonazione corretta? La respirazione. Il rilassamento. La risonanza.
- ◆ Wilfert, Tomatis e altri metodi

Negli otto seminari saranno svolte le seguenti esercitazioni

Primo seminario *Il respiro e la voce 1*

## VOCE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Paolo Loss via Padovan 6/1 34138 Trieste tel. e fax 040 94 44 84 cell. 328 57 77 125 / 333 80 81 380

[www.paololoss.it](http://www.paololoss.it) / e-mail [info@paololoss.it](mailto:info@paololoss.it)

- 1,1 gesti, emozioni, voce
- 1,2 ansietà, volontarismi, voce
- 1,3 respirazione
- 1,4 armonici

### Secondo seminario *Il respiro e la voce 2*

- 2,1 hara
- 2,2 chakra ed equilibrio vocale
- 2,3 metodo Wilfart
- 2,4 silenzio, ascolto, voce

### Terzo seminario *Il respiro e il canto*

- 3,1 approfondimento tecniche di respirazione
- 3,2 attacco e sostegno del suono
- 3,3 postura e suono
- 3,4 sviluppare volume e armonici

### Quarto seminario *Cantare con tutto il corpo*

- 4,1 non volontarietà del canto
- 4,2 cantare per sé – cantare per gli altri – cantare con gli altri
- 4,3 far passare le emozioni
- 4,4 il canto legato ed espressivo

### Quinto seminario *Cantare senza sforzo*

- 5,1 risvegliare le sensazioni
- 5,2 la schiena, ascolto e suono
- 5,3 far risuonare le mucose
- 5,4 armonizzare le sensazioni

### Sesto seminario *Voce e postura*

- 6,1 le caratteristiche della voce
- 6,2 apertura e chiusura nel canto
- 6,3 armonizzare il suono nel corpo
- 6,4 verticalità e voce

### Settimo seminario *Cantare con i piedi per terra*

- 7,1 scendere per salire
- 7,2 dove trovare la risonanza
- 7,3 senza volontarismi
- 7,4 le radici del suono

### Ottavo seminario *Cantare in movimento*

- 8,1 il movimento del respiro
- 8,2 il movimento del suono
- 8,3 cantare camminando
- 8,4 aprirsi nel canto

## VOCE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Paolo Loss via Padovan 6/1 34138 Trieste tel. e fax 040 94 44 84 cell. 328 57 77 125 / 333 80 81 380  
[www.paololoss.it](http://www.paololoss.it) / e-mail [info@paololoss.it](mailto:info@paololoss.it)

**Bettina von Hacke** si è diplomata nel metodo Feldenkrais nel 1992, frequentando il primo corso quadriennale che si sia svolto in Italia, sotto la direzione di Ruthy Alon, allieva di Moshé Feldenkrais. Dal 2002 insegna il Metodo Feldenkrais agli studenti del Conservatorio “G. Tartini” di Trieste. Vive e lavora a Trieste.

**Paolo Loss** ha frequentato la Facoltà di Magistero di Trieste, ed ha studiato canto lirico e da camera, svolgendo, dal 1972, attività professionale, corale e solistica, presso l’Ente Lirico Triestino e in complessi da camera. Ha studiato Canto Gregoriano e diretto cori fin dal 1958. Dal 1997 si dedica allo studio di tecniche corporee e mentali atte a sviluppare consapevolezza: il metodo Feldenkrais, lo Hatha Yoga ed il Thai Chi Chuan. Ha seguito alcuni corsi di *respiro e voce* del M° Serge Wilfart e ha completato la formazione in psicofonia con Elisa Benassi. Dirige il gruppo *Amici del Canto Gregoriano* ed insegna tecnica vocale.