

Le radici della terra

Come un albero da frutta, messo a dimora in un terreno nuovo, non dà frutto se prima non ha fatto affondare nella terra le sue radici, così ogni crescita individuale non progredisce e non porta frutto se prima non sono state gettate le fondamenta del lavoro e non sono state fatte crescere in profondità le radici dalle quali la pianta, cioè la persona, trarrà il suo nutrimento.

Quali sono le radici di una voce matura, dotata delle qualità di sonorità, chiarezza, persuasività e gradevolezza? *Da dove la voce trae il suo nutrimento?*

Per iniziare voglio far chiarezza sul fatto che la nostra voce può sia migliorare che peggiorare; questo può avvenire non solo se siamo raffreddati ma soprattutto quando le circostanze della vita con le sue esperienze ci danno o ci tolgono energia. La voce di un giovane reduce da un incontro amoroso, felice, è ben diversa da quella dello stesso giovane, dopo un esame universitario finito male, o dopo un'altra esperienza negativa. Se le esperienze positive o quelle negative si ripetono è facile che gli effetti sulla voce si fissino come frutto di situazioni emotive ricorrenti.

Carlo ha una voce attraente e seducente, che usa con sufficiente consapevolezza nel colloquio familiare e professionale, ma quando la sua voce deve salire di tono per farsi sentire o per manifestare forza e convinzione, diventa stridula e rassomiglia ad un grido trattenuto e senza forza; il messaggio sonoro che questa voce fa passare rasenta la disperazione e l'ascoltatore ne resta perplesso. A volte, quando Carlo desidera una risposta positiva da parte dei suoi ascoltatori o ne teme una negativa, nelle sue parole si intuisce un velo di commozione e di pianto.

Perché questa doppia situazione? Oltre ai messaggi contenuti nei vari stati della voce quali altri segni di debolezza o di sofferenza ha dato il corpo a Carlo?

Eccone alcuni esempi: per ben due volte si è slogato una caviglia, ha subito uno strappo muscolare al polpaccio sinistro, quando si alza dopo esser stato seduto a lungo si sente rigido ed ha bisogno di fare alcuni passi prima di sentirsi solido sulle proprie gambe.

Se egli avesse ascoltato, fin dal loro primo apparire, i segni che il corpo gli mandava, probabilmente avrebbe dedicato un po' più di tempo alle sue gambe e al suo bacino ed avrebbe iniziato un lavoro, a lungo termine, di ricupero di un buon rapporto con la parte inferiore del suo corpo. Egli si sarebbe accorto, allora, che esiste uno stretto legame tra la scarsa solidità delle sue radici (le sue gambe) e le insicurezze della sua voce.

La mancanza di sicurezza che egli sente nel suo appoggiare i piedi per terra, anche se in modo non consapevole, gli fa cercare altri punti di appoggio, meno naturali e più alti, ad esempio nel bacino o più in alto ancora, nel petto e nelle scapole o addirittura nelle spalle. A volte, in casi simili, le spalle risultano tese e sollevate e il collo di queste persone appare come insaccato nelle spalle stesse e quasi inesistente. La loro voce vibra prevalentemente nella testa e il suo colore è chiaro, a volte stridulo e, ascoltato a lungo, risulta fastidioso.

Alfred Tomatis, nel suo libro *Ascoltare l'universo*, a proposito del rapporto della voce con la parte inferiore del corpo, citando vari esempi di fonazione, fa alcune stimolanti considerazioni:

*“ A seconda di ciò che siamo, intellettuali o calciatori, la nostra voce non va a toccare le stesse parti del corpo. Quando un corridore ciclista dice che farà meglio la volta successiva, ha una voce sorda, povera di sibilanti. E' perché parla alla parte che è il fulcro delle sue attività: le gambe. Ci vuole una voce grave per toccare la parte inferiore del corpo. La voce di un monaco benedettino non ha nulla in comune con quella di un carrettiere. **L'ideale sarebbe permettere alla voce di raggiungere tutte le superfici corporee**, e questo, del resto, è l'obiettivo che alcune asceti si prefiggono. Gli yogin tibetani cercano di ottenere un suono capace di imprimersi sulla totalità del corpo. La loro voce cambia perché tocca il corpo sia attraverso la periferia che attraverso la struttura ossea. Emettere un suono consiste infatti nel far vibrare l'aria esterna grazie ad una vibrazione che fa cantare tutto il corpo. “*

Fin qui abbiamo parlato dello scoprire le radici della nostra voce, siano esse presenti o assenti, nei messaggi che la parte inferiore del corpo ci manda. Ora mi richiedo, da dove trarre nutrimento per la mia voce?

LA VOCE PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA: 11

La nostra voce cerca e ricava il suo nutrimento, con il respiro profondo, nell'addome, entrando in contatto così con la sede e il serbatoio della nostra energia vitale. (con il *tan-tien* che per i cinesi è la sede del *Chi* cioè dell'energia vitale, o con lo *hara* per i giapponesi)

Nel nostro corpo portiamo le tracce della nostra respirazione superficiale e della difficoltà perciò, a raggiungere e a portare a livello di coscienza i lati oscuri del nostro carattere. Nel corpo portiamo i segni più evidenti di grossi squilibri, di voragini energetiche dove disperdiamo la nostra forza nel tenerci fermi e rigidi.

Nella vita quotidiana, tuttavia, possiamo scovare altri indicatori di sicurezze mancanti, di legami non realizzati, di dipendenze tanto tenaci quanto difficilmente sradicabili. Questi indicatori, in sintesi, possiamo indicarli con il nome di “ *mancanza di radici* “. I sintomi più evidenti di questa mancanza si manifestano in alcune dipendenze; quattro le più importanti: il legame ossessivo con il cibo, il bisogno continuo di rivolgersi al gioco (lotto, casinò, cavalli, eccetera), la necessità irrefrenabile di comperare e, non ultimo, ma molto subdolo, il legame totalizzante con il lavoro.

Ogni dipendenza porta con sé delle tracce nella forza e nel colore della voce. Generalmente, questo tipo di dipendenze si manifesta con una voce debole, resa tale da una respirazione superficiale e con una voce chiara che risuona quasi solo nella testa.

Queste caratteristiche, tuttavia, possono essere anche segno di un rapporto con il corpo modificato da esperienze di vita che durano da lungo tempo. Due esempi possono servire da spiegazione : quello dell'intellettuale, che passa la sua vita sui libri e quello del monaco, che trascorre molto tempo della giornata in preghiera e in lettura. Quando queste esperienze non sono accompagnate da un'attenta cura del corpo, dall'attenzione ai suoi bisogni ed ai suoi richiami, le giornate dedicate ad una attività prevalentemente intellettuale rischiano di diventare una fuga dalla vita reale verso un rifugio sicuro nel mondo del mentale. E' certo che la voce di queste persone sarà priva degli armonici legati alle gambe e al bacino.

Anodea Judith, nel suo *Il libro dei chakra*, analizzando le carenze e gli eccessi di energia nei 7 chakra, mette in evidenza quali tracce nel corpo ne segnalano la presenza. Per quanto riguarda il 1° Chakra (detto *radice*) che ha sede all'interno del corpo nella zona del perineo, questi segni sono sempre accompagnati da caratteristiche vocali ben delineate.

Plinio è un gran parlatore, ma caotico e, purtroppo per chi cerca di seguirlo, salta con facilità da un argomento all'altro. Quando inizia a parlare è difficile che i suoi interlocutori riescano ad interromperlo; a sua volta, però, interrompe con facilità il discorso altrui. La sua gola è contratta come lo è pure il suo corpo e il gran scaricare energia nel parlare che Plinio utilizza in continuazione, gli serve per tentare di togliersi il senso di blocco che percepisce nella sua gola. *Quando tenta di cantare, il suono che fa uscire è debole, nonostante gli sforzi che egli fa per aumentarlo. E' una caratteristica di questo tipo di voce la sensazione di sforzo e questo è ben percepito dagli ascoltatori.* La Judith ci dice che queste caratteristiche sono frequenti nel tipo che lei classifica come *il figlio non voluto*.

Non molto diversa è la situazione di Leone che riempie il vuoto della sua vita con attività orali come il parlare. Egli usa la parola per rapportarsi con gli altri e per catturarne l'attenzione, attenzione che egli scambia per amore. Purtroppo la sua comunicazione è immatura e infatti non ce la fa a chiedere quello di cui ha bisogno. Il suo parlare è segnato da frequenti silenzi. *Sia che parli o che canti la sua voce è infantile e a volte triste.* Per la Judith queste caratteristiche risiedono nel soggetto chiamato il bambino denutrito, o meglio, il *bambino deprivato*.

Livia parla poco e, quando lo fa, le sue parole si percepiscono a stento. La sua timidezza è veramente eccessiva. Quando deve parlare di sé lo fa con gran fatica e alterna parole a lamenti conditi da un frequente piagnucolare. Sa bene quello che non vuole ed è difficile smuoverla dalle sue opinioni. La sua grande energia, in un corpo eccessivo con una forte tendenza alla pinguedine, è come strozzata nella gola. Come le è difficile esprimersi a parole, così, se si mette a cantare, ma lo fa raramente, *la sua voce non ha forza.* Per la classificazione tradizionale dei tipi caratteriali Livia è una masochista, per la Judith rientra nella categoria dei *bambini ipermanovrati*.

Da dove iniziare un percorso di recupero delle nostre fondamenta, delle nostre radici?

LA VOCE PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA: 11

Il primo passo sarà quello di mettersi a camminare ascoltando quello che ci dicono i nostri piedi. Meglio sarebbe farlo sulla spiaggia a piedi nudi, e farlo lentamente, perché i nostri piedi hanno bisogno di tempo per apprendere quello che la terra insegna loro. I piedi ci metteranno così in contatto con tutto il corpo e lo cureranno.

Il secondo passo sarà quello di mettere in pratica i principali insegnamenti che la terra ci porge:

- impara a stare immobile, ascoltando il tuo respiro
- sii presente dove il tuo corpo si appoggia e non con il corpo in un posto e la 'testa' altrove
- non aver fretta perché i frutti maturati in fretta non hanno gusto.

Questo ci aiuterà a trovare la nostra voce, giorno dopo giorno, esercizio dopo esercizio perché se le abitudini sono nate e si sono consolidate nel nostro corpo in 20, 30, 40 anni, i cambiamenti non potranno avvenire in un solo giorno, in una sola settimana, in un solo mese.

Sicuramente l'impegno e la costanza potranno abbreviare i tempi di recupero di una identità vocale che pensavamo perduta.

Paolo Loss

Per saperne di più

Alfred Tomatis, *Ascoltare l'universo*, Baldini & Castaldi, Milano 1998

Anodea Judith, *Il Libro dei Chakra*, Neri Pozza, Vicenza 1998

Ken Dychtwald, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma 1978

Giovanni Ansaldi, *La "lingua degli angeli"* Angelo Guerini e Associati, Milano 1997