

# CANTO & TECNICA ALEXANDER

## Feedback dei partecipanti

**Paolo e Anna ringraziano di cuore coloro che hanno voluto condividere le loro impressioni al termine dei vari corsi tenuti sull'applicazione della Tecnica Alexander al Canto.**

### **Orietta**

Non vorrei esagerare, ma le intuizioni del nostro amico Alexander sono fantastiche. Quando Anna mi ha consigliato di iscrivermi non potevo certo immaginarmi il significato di "Consapevolezza" circa l'equilibrio posturale, lo spazio vocale e la respirazione. Utilizzando le direttive mi si è aperto una finestra su una nuova modalità di cantare, libera da tensioni e da irrigidimenti muscolari. Mi ha sollecitato molto la fantasia la quarta lezione, quando abbiamo fatto gli esercizi sulle sensazioni prodotte dal suono delle vocali nelle varie parti del palato e della bocca. Ora, quando canto, mi diverto a seguire gli spostamenti dei suoni dentro la bocca... e penso agli spazi interni che si alzano o si allargano permettendo al suono un transito ottimale... pazzesco! Dopo il corso cantare è ancora più bello e divertente! Sono felice di avere avuto una tale opportunità. Grazie.

### **Francesco**

E' difficile pensare che quattro incontri di due ore l'uno possano rivoluzionare il tuo approccio al canto. Così è stato per me. La cosa più confortante è avere ricevuto il messaggio, confermato da prove pratiche, che il canto è leggerezza e libertà. Anni di esercizi in cui cercavo ogni volta di controllare ogni minimo muscolo del mio apparato vocale e respiratorio non avevano portato ad un miglioramento significativo: stavo perdendo la voglia e la fiducia. In queste settimane ho preso coscienza di irrigidimenti che mi influenzano negativamente nel canto, irrigidimenti di cui prima non mi ero reso conto soprattutto in relazione all'atto canoro. Non sono arrivato ma almeno ho la sincera convinzione di avere trovato la strada giusta. Consiglio a chiunque voglia imparare a cantare uno stage di questo tipo, dove capirà che la Tecnica Alexander va ben oltre il canto. Penso che la Tecnica Alexander, tramite i suoi principi, possa davvero aiutare, ma penso sia anche importante trovare una buona guida, in questo ringrazio Paolo e Anna che sono stati bravissimi.

### **Sandro**

Cari Anna e Paolo, ho trovato straordinari i risultati di questo (primo) mese di Tecnica Alexander. Oltre ai benefici sul controllo della postura e delle tensioni fisiche nella vita quotidiana, mi ha fornito un apporto essenziale nel decifrare e quindi iniziare a intervenire sulle tensioni che già sapevo responsabili di buona parte dei miei problemi vocali. Soprattutto è stato essenziale iniziare a ricostruire un contatto con una respirazione nello stesso tempo "naturale" ed "espansa", persa probabilmente per strada nei meandri del "tecnicismo" canoro. Ma tutto questo potevo immaginarlo, anche se non pensavo che gli effetti fossero – come dire? – così "immediati". Quello che mi ha sorpreso davvero è stato invece il lato psicologico di tutto questo. Da un lato l'attacco frontale alla "corazza" che sempre si nasconde dietro le tensioni fisiche, con – nel mio caso – un vero e proprio sblocco di alcuni canali emotivi e di comunicazione; dall'altro la capacità di essere maggiormente "presente" nel "qui ed ora", grazie all'attenzione al proprio corpo e alle "direttive". Si potrebbe dire: "E' solo l'inizio", ma un'altra cosa che mi attira nella Tecnica Alexander è la filosofia del "processo" e non del "risultato". Quindi preferisco dire: "Che bello, non c'è una fine!"

### **Francesca**

Caro Paolo, cara Anna, portare alla coscienza un processo involontario come quello della respirazione senza intervenire su di esso e, come dire, limitarsi ad osservarlo, è puro zen! Nondimeno porta a de-programmare progressivamente una serie di automatismi - quasi tic, direi - respiratori, semplicemente col prendere coscienza della loro esistenza.

### **Monica**

Cara Anna, caro Paolo, per me la scoperta della tecnica Alexander è stata importantissima, sia per il canto che per la mia vita quotidiana. Soffro spesso di mal di schiena, ma da quando sto attenta alla mia postura e alle mie tensioni tutto va meglio. Chiaramente non è risolto, ma va meglio e comunque la consapevolezza di alcuni comportamenti scorretti mi è utile ogni giorno. Nel canto, ammetto di aver capito le tensioni che creo, ma di non essere ancora in grado di evitarle, soprattutto appena non ci penso. Continuo con la posizione supina e nella ricerca delle direzioni! Per quanto riguarda più nello specifico il corso, devo dire che mi sono trovata benissimo, anche se forse 8 persone è un po' troppo per il lavoro che si fa. L'ideale credo sarebbe 6. Spero di cuore verrà fatto anche "l'avanzato" da quattro persone perché sono certa sarà utilissimo e non lascerà incompleto il percorso iniziato! Grazie,

### **Camilla**

"Personalmente tendo a non dare giudizi affrettati, perciò ho atteso qualche settimana prima di esprimere un commento sul corso, perché in questo lasso di tempo, ho cercato di riprendere i concetti appresi e di applicarli, nella vita di tutti i giorni e nel canto, per verificare se veramente ne ho tratto beneficio. E finalmente posso dire, senza ombra di dubbio, che il corso mi ha fornito un sacco d'informazioni utili e di suggerimenti semplici che stanno aiutando, prima di tutto, la mia schiena che ne ha veramente bisogno e mi stanno consentendo inoltre di accelerare l'apprendimento degli insegnamenti che ricevo da Anna durante le lezioni di canto con grandissima soddisfazione per ogni miglioramento. Vorrei concludere aggiungendo che la simpatia, il calore e la professionalità dei nostri due docenti Anna e Paolo, hanno reso le quattro intense serate un bel momento anche dal punto di vista umano, consentendo alle persone presenti di superare gli imbarazzi, facilitando un clima di serenità e amicizia."

## **RECENSIONE DEL CORSO DI CANTO & TECNICA ALEXANDER**

**Tenuto dai docenti Paolo Frigoli e Anna Gotti il 6 giugno 2009**

**Testo di Eva Simontacchi**

Molto interessante e formativa la giornata del 6 giugno 2009 presso la Scuola di Armonia "H. Strikler" a Rovato, in provincia di Brescia sul tema "Corso di Canto e Tecnica Alexander – Come applicare la Tecnica Alexander alla voce cantata" tenuto da Paolo Frigoli e Anna Gotti.

La giornata è stata seguita da docenti di canto e da allievi di canto, e Paolo Frigoli e Anna Gotti hanno trattato i seguenti temi:

- equilibrio posturale e direttive Alexander
- aprire lo spazio vocale: mandibola, palato, gola
- respirazione: funzionamento naturale e adattamento vocale
- dirigere il suono: consonanze e risonanze

Interessantissimo il discorso delle direttive, del pensare alle direzioni per permettere al nostro corpo di rilassarsi nella direzione desiderata, senza provocare direttamente alcun movimento. Il semplice pensare a una direzione, provoca un cambiamento nei muscoli, e tutto ciò si riflette nella postura, nella respirazione, nei movimenti, nella voce, cosa che è stata ampiamente dimostrata a tutti i presenti attraverso l'esperienza diretta e l'esercitazione. Sono stati effettuati esercizi in piedi e seduti, ed è stata esplorata la relazione testa-collo-schiena, dopo di che gli iscritti hanno cantato un brano dando nuove direttive al loro corpo. In effetti si sono sentite delle differenze già in giornata. Tutti i presenti sono rimasti stupiti dalla risposta che il loro corpo dava ai lievi tocchi o sfioramenti dati dall'insegnante Paolo Frigoli in punti del corpo dove c'erano resistenze o tensioni. Anna Gotti si è seduta al pianoforte e ha accompagnato i presenti in vocalizzi ed esercizi. Una giornata alla scoperta del proprio corpo, del proprio strumento, per cercare di trovare una economia meno dispendiosa e più comoda per poter cantare con voce e collo libero. Questo corso però è adatto e consigliabile a tutti, non solo ai cantanti o agli attori, in quanto questa tecnica posturale aiuta a prevenire o curare mal di schiena, dolori alle ossa, mal di testa, artrite, stress. Molto bravi i docenti, che hanno saputo trasmettere efficacemente e generosamente la loro conoscenza.

### **Eva**

L'esperienza del corso in generale, utilissima, e in effetti la proporrò ancora agli allievi di canto dei miei corsi. I contenuti molto efficaci per una corretta postura in generale, e in questo caso anche relativamente al canto. Gli insegnanti ottimi e chiari. Conoscevo già la tecnica Alexander, ma mi è utile rinfrescare. Ovviamente una postura corretta ha un effetto straordinario sulla voce e sull'emissione. Gli effetti del corso nella mia vita quotidiana Ottimi e utili, e amo suggerire il corso ad altri.

### **Federico**

Reputo che la TA sia molto valida e possa aiutarci con efficacia sia nella nostra attività musicale che nella vita quotidiana. Ho molto apprezzato la competenza e professionalità di Anna e Paolo e il loro modo di approfondire naturalezza nell'approfondire gli argomenti della T.A. attraverso gli esercizi proposti durante il corso. La chiave delle direttive mi è sembrato un concetto congeniale all'acquisizione di un corretto assetto posturale per sé e la propria personale struttura fisica, da portare con sé nel proprio mondo. Sento che molto ancora deve essere metabolizzato ed approfondito e spero che ci saranno tante altre occasioni per riprendere nuovamente gli argomenti e sperimentarli. Vi ringrazio e vi porgo i miei saluti.

### **Elisa**

Ciao Anna, volevo ringraziarti per la stupenda giornata di ieri. Peccato siano percezioni che riesci a provare così poche volte nella vita e condividendola in gruppo acquisiscono ancora più significato. Mi hai lasciato con un forte dubbio, perchè ora non so che tipo di lavoro devo fare per riuscire a "fregarmene dell'essere giudicata da chi ascolta". Purtroppo, come tu hai intuito, il pensiero fisso su chi mi sta ascoltando io ce l'ho sempre e mi fa paura pensare che forse la mia voce non può piacere. E' un duro scoglio da superare, mi inibisce, non riesco ad esprimermi a pieno e ne subisco io stessa le conseguenze. Ringrazia anche Paolo che ha fatto un ottimo lavoro su tutti noi. Quindi ancora una volta abbiamo avuto la conferma che la forza della mente può comandare i movimenti del corpo. Già da oggi mi sento più alta di qualche millimetro, un buon inizio direi!!! Spero di rivederti presto per un'altra stupenda esperienza... grazie.

### **Valentina**

Trovo sia stata una esperienza interessante, per me che non ho molta esperienza nel campo del canto è stata un "insieme" di in formazioni che dovrò sviluppare, spesso dovendo andar contro alla mia classica impostazione. La mia attività canora è migliorata, sforzo molto meno la voce e le corde vocali, ovviamente perseguendo l'obbiettivo principale di "utilizzare al meglio il mio strumento vocale". Sapendo che il mio problema è lo "spreco" di voce durante il canto, ma anche durante le altre attività della giornata, il corso mi ha dato una base di studio posturale che ha reso la mia voce più calda, meno "graffiante" e nettamente meno sotto sforzo. Il corso ha avuto ripercussioni positive soprattutto durante la guida dell'auto. Passando parecchie ore in auto avevo notato una grande stanchezza del fisico, con la tecnica Alexander e il metodo dell'"allungamento corporeo verso l'alto" ho notato che le tensioni che accumulo, soprattutto mentre sono alla guida, sono diminuite; il peso dello stare nella stessa posizione per parecchie ore al giorno è drasticamente calato. Insegnanti con grandi capacità, molto esplicitivi, hanno scelto bene come gestire le 8 ore di corso intensivo; per non appesantire la lezione hanno scelto di dividere la giornata in zone di "studio" e zone "applicative". La scelta di offrire il corso a poche persone è giustissima, altrimenti si rischia di non rendere partecipi tutti allo stesso modo.

### **Sonja**

Un Esperienza Positiva con contenuti utili e spiegati molto bene. L'incontro ben organizzato e gli Insegnanti molti bravi e disponibili. Gli effetti del Corso sulla mia attività canora li ho notati subito