

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.