

Università degli Studi di Bergamo
Facoltà di Scienze Umanistiche

Corso di Laurea in Lettere, scienze delle arti figurative, della musica e dello spettacolo

La fisicità della voce nelle arti performative

Prova finale di: Alice Delbono

Relatore: Dott.ssa Roberta Arcelloni

Anno Accademico 2009/2010

La riproduzione e/o la citazione di questo articolo, anche se parziale, sono consentite solo citando la fonte: Alice Delbono, *La fisicità della voce nelle arti performative*, www.annagotti.it; www.collolibero.it; www.vocalpoweritalia.it

Per leggere l'intera tesi di laurea, contattare l'autore al seguente indirizzo:
delbono.alice@gmail.com

Un'esperienza concreta: Seminario di "Canto e Tecnica Alexander"

La voce è espressione di ciò che avviene dentro sé, mentalmente, fisicamente, emotivamente, ed utilizza tutto il corpo nel suo insieme per esprimersi, non solamente gli organi vocali¹.

Questo spunto ha guidato il lavoro di Anna Gotti² e Paolo Frigoli³ nel seminario *Canto e Tecnica Alexander – Come applicare la Tecnica Alexander alla voce cantata*⁴ svoltosi a Brescia, presso l'Accademia Vocal Power Italia⁵. Il seminario si è concretizzato in quattro incontri di due ore ciascuno, dove la collaborazione tra l'insegnante di canto Anna Gotti e l'insegnante di Tecnica Alexander Paolo Frigoli ha costruito un dialogo produttivo, volto a lavorare su un piccolo nucleo di allievi per indagare i principi della Tecnica Alexander applicati alla voce.

Avendo preso parte al corso come partecipante in prima persona, vorrei qui esporre un resoconto riguardante i quattro incontri con i due insegnanti, al fine di mostrare l'evoluzione di un percorso che ha apportato stimoli e benefici alla mia crescita personale.

Durante il primo incontro sono stati analizzati i tre principi fondamentali della Tecnica Alexander: il Controllo Primario, le Direzioni, il Principio di Inibizione.

Con l'espressione Controllo Primario viene indicata la relazione dinamica tra testa, collo e schiena; il principio di Inibizione consiste nell'astenersi dal compiere il movimento in modo automatico e abituale, mentre con il termine Direzioni si intende una procedura per allineare ed espandere il corpo secondo alcune linee durante il movimento.

¹ Citazione di Paolo Frigoli, tratta dai miei appunti del corso.

² Anna Gotti, insegnante di canto. Fondatrice e Presidente dell'Accademia Vocal Power Italia a Brescia.

Insegnante certificata Vocal Power, Direttrice e Coordinatrice del Vocal Power Training Activities di Elisabeth Howard in Europa. Organizza seminari in collaborazione con la Vocal Power Academy di Los Angeles, prepara insegnanti provenienti da tutta l'Europa che desiderano essere abilitati all'insegnamento del VP Singing Method. Per ulteriori informazioni riguardo ad Anna Gotti, visitare il sito www.annagotti.it.

³ Paolo Frigoli tiene numerosi seminari e corsi di Tecnica Alexander nel nord Italia dal 1993. Ha organizzato corsi per musicisti e cantanti, con Ron Murdock nel 1998 e corsi di aggiornamento per insegnanti di Tecnica Alexander con John Nicholls. Dopo aver conseguito il diploma di Massofisioterapista nel 1989, si è formato come insegnante presso il Centro Italiano Tecnica Alexander, sotto la guida di Fran Robinson e Angelo Cinque. Ha trascorso periodi di perfezionamento in Inghilterra, soprattutto presso il Brighton Alexander Training Centre, diretto da John e Carolyn Nicholls. Per maggiori informazioni sull'attività di Paolo Frigoli, si consiglia di visitare il sito www.collolibero.it.

⁴ Il seminario *Canto e Tecnica Alexander – Come applicare la Tecnica Alexander alla voce cantata* si è svolto a Brescia, presso l'Accademia Vocal Power Italia. Organizzato in quattro incontri di circa due ore ciascuno, tenutisi giovedì 29 ottobre, giovedì 12 e 26 novembre, giovedì 10 dicembre 2009, il corso si ripete con cadenza annuale, dedicato a coloro che si avvicinano alla Tecnica Alexander come prima esperienza. Da alcuni anni Anna Gotti e Paolo Frigoli gestiscono corsi di canto e TA rivolti ad allievi che vogliono approfondire la Tecnica Alexander per agevolare la propria professione di cantanti, conoscendo meglio l'utilizzo del proprio corpo e del proprio apparato fonatorio.

⁵ "Lo scopo dell'Accademia Vocal Power Italia, con sede a Brescia, è di preparare lo studente ad affrontare la professione di cantante, migliorando la voce cantata attraverso uno studio specifico che riguarda: l'impostazione tecnica della voce, l'espressione, la dizione, il movimento, la corretta postura e la salute in generale dello strumento vocale.

L'Accademia Vocal Power Italia nasce dall'incontro tra Anna Gotti e Elisabeth Howard, fondatrice della Vocal Power Academy di Los Angeles nel 2000. Dopo il Certificato come Insegnante di Vocal Power nel 2003, Anna Gotti viene certificata dalla Elisabeth Howard's Vocal Power Academy di Los Angeles nel marzo 2007 come Direttrice e Coordinatrice dei laboratori/seminari e corsi per Insegnanti in Italia e in Europa.

Per ottenere maggiori informazioni sull'Accademia Vocal Power Italia, rimando al sito www.vocalpoweritalia.it. Il portale ufficiale della Elisabeth Howard's Vocal Power Academy è: vocalpowerinc.com.

Paolo Frigoli ha guidato i suoi allievi nell'eseguire esercizi volti a prendere coscienza della propria postura abituale.

Ida Tosto ci ricorda che:

La postura non è una posizione fissa, ma uno stato dinamico del corpo, che deve garantire la possibilità di adattamento a qualunque situazione, e che viene recepita soprattutto come sensazione di equilibrio e di giusta tensione muscolare. [...] Lo sforzo e la fatica di stare eretti sono la negazione stessa del concetto di buona postura. Questa va acquisita attraverso un processo di sviluppo della consapevolezza corporea e deve diventare una necessità, non solo un'abitudine.⁶

Durante il corso gli allievi hanno lavorato sulla postura eretta, usando semplici direttive per orientare il lavoro: evitare di irrigidire il collo, permettere alla testa di muoversi in avanti e verso l'alto, non irrigidire gli arti inferiori, in particolare le ginocchia, le anche e le caviglie.

Queste direttive sono state, poi, analizzate nella posizione seduta, sempre cercando di mantenere l'allungamento della colonna vertebrale verso l'alto, il collo libero da tensioni.

Ogni allievo ha iniziato a lavorare su se stesso semplicemente cercando di scoprire quali abitudini il suo corpo aveva contratto nel corso degli anni, comprendere se esse incidono in modo negativo sul benessere dell'organismo e offrire al proprio sistema un nuovo stimolo verso cui orientarsi, per ripristinare un equilibrio naturale e armonico nel proprio corpo.

Paolo Frigoli, rifacendosi alla teoria di F.M. Alexander "Non esistono posizioni corrette, bensì direzioni corrette", ha offerto la seguente spiegazione:

Nel contesto della Tecnica Alexander, con i termini dirigere, dare direttive, pensare alle direzioni, si intende invitare mentalmente una parte del corpo a rilassarsi nella direzione desiderata, senza provocare direttamente alcun movimento. Tale richiesta provoca un cambiamento nei muscoli e si riflette nella postura, nella respirazione, nei movimenti, nella voce.⁷

La prima direzione su cui gli allievi sono stati invitati a lavorare è stata chiamata "direzione antigravitaria": consiste nel prendere coscienza dei punti d'appoggio che sostengono il nostro corpo, cercare la distribuzione dei carichi che meglio favorisce il movimento verso l'alto e confrontarlo con l'appoggio abituale.

La seconda importante direttiva è la "direzione di allargamento", riguardante le spalle e la gabbia toracica.

A tali direttive si è, poi, aggiunta l'emissione di vocalizzi, per testare quali sono le nostre posizioni abituali nel momento in cui ci accingiamo a parlare o cantare.

Si tratta di un lavoro molto specifico e personale, che ogni allievo compie su se stesso. Naturalmente è difficile percepire subito mutamenti, ma, con il passare dei giorni, ogni allievo ha potuto iniziare a divenire più consapevole del modo in cui utilizza il proprio strumento-corpo.

⁶ I.M. Tosto, *La voce musicale. Orientamenti per l'educazione vocale*, cit., p. 95.

⁷ Citazione tratta dai miei appunti sul seminario di Paolo Frigoli e Anna Gotti.

Così, nell'incontro successivo, dopo due settimane dal primo, gli allievi hanno avuto modo di parlare delle proprie esperienze, di come hanno lavorato autonomamente sulle direttive durante i giorni trascorsi.

Il secondo incontro si è rivelato più specifico riguardo alla voce: Paolo Frigoli e Anna Gotti hanno iniziato a guidare gli allievi all'esplorazione del tratto vocale. Quest'ultimo determina la conformazione del suono in base a come i differenti elementi che lo costituiscono si coordinano, modificandone struttura e dimensioni : ad esempio, la voce acuta di un bambino è data da un tratto vocale più ristretto rispetto a quello di un adulto. La qualità e la tipologia del suono - vocale o consonante - sono ottenute dai movimenti della lingua, del velo palatino e delle labbra.

Gli allievi di Paolo Frigoli e Anna Gotti hanno iniziato a lavorare su esercizi volti al rilassamento delle articolazioni temporo-mandibolari e dei muscoli masticatori.

Poi l'attenzione è stata rivolta al palato molle, il quale ha un'importanza fondamentale per il cantante, in quanto la sua elasticità permette di influenzare la risonanza vocale. Sono stati eseguiti esercizi per incoraggiare il sollevamento a cupola del palato molle, importante soprattutto per l'esecuzione delle note acute.

Paolo Frigoli ha spiegato agli allievi che

Ai lati del palato molle vi sono archi muscolari che contribuiscono ad allargarne la cupola. Le pareti del tubo faringeo contengono muscoli costrittori, coinvolti nella deglutizione. Questi muscoli si rilasciano durante l'inspirazione ed è bene che rimangano tali mentre si canta.⁸

Questa è la spiegazione di ciò che si intende quando un vocal coach si rivolge all'allievo esortandolo ad "Aprire la gola!" quando canta.

Non è affatto semplice ottenere una rilassatezza equilibrata che permetta di avere "l'apertura della gola" desiderata. Questo soprattutto a causa del fattore emotivo che prevale sulla direttiva che razionalmente impartiamo a noi stessi. Il "nodo alla gola", le difficoltà che si incontrano nell'emissione vocali non sono facilmente analizzabili, sarebbe necessario compiere un percorso di autoanalisi profondo, considerando eventuali traumi che possono avere influenzato negativamente l'utilizzo del nostro organismo.

Le interferenze emotive ricadono direttamente sugli organi deputati alla fonazione nel momento dell'emissione vocale, portando ad una mancanza di elasticità. Ida Tosto descrive in questo modo ciò che avviene nell'apparato fonatorio in stato di stress ed eccessiva tensione:

I diaframmi, che in quanto membrane elastiche dovrebbero reagire alla vibrazione laringea e trasmetterla da una cavità all'altra del corpo, diventano pareti rigide che isolano gli spazi interni; la mandibola, che con la flessibilità della sua articolazione dovrebbe regolare gli spazi di risonanza faringei, è irretita dalla muscolatura che inconsciamente si tiene pronta a "mordere"; la base della

⁸ Citazione tratta dai miei appunti sul seminario di Paolo Frigoli e Anna Gotti.

lingua irrigidendosi (il nodo in gola) blocca l'osso ioide, impedendo l'auto-regolazione del sistema di sospensione laringeo; e nel corpo contratto la percezione sensoriale diventa grossolana.⁹

Il rischio è quello di creare nella mente dell'allievo una battaglia in cui da un lato si trova la volontà che domanda al corpo di aprirsi e lasciar passare l'aria, a cui si aggiunge la cosiddetta "ansia da prestazione", e dall'altro lato la chiusura involontaria del proprio organismo.

F.M. Alexander ha voluto cercare una soluzione all' "ansia da prestazione", spostando l'attenzione dell'allievo non al fine della sua azione, ma ai mezzi da lui utilizzati, alla percezione del proprio sistema globale e all'ascolto di esso senza porvi giudizio.

Questo implica lavorare secondo una prospettiva mentale alla quale non siamo abituati. Con l'esercizio a questa nuova forma di pensiero è possibile iniziare a sentire in modo nuovo il proprio corpo e, quindi, la propria voce. Questo nuovo percorso è cominciato anche per me. Richiede pazienza ed attenzione, ma si tratta di una strada affascinante ed utile da intraprendere.

Per quanto concerne gli interventi dell'insegnante per portare l'allievo ad avere una maggiore consapevolezza riguardo la sua voce, spesso assumere un intervento indiretto risulta più efficace rispetto a uno diretto al fine di non lasciar prendere il sopravvento ad un eccesso di controllo che si tramuta in ansia da prestazione. Tale insegnamento indiretto avviene, per esempio, quando un allievo ha problemi di intonazione. L'insegnante, oltre a promuovere un training uditivo, è bene che inizi a risvegliare la sensibilità corporea dell'allievo, spostando momentaneamente l'obiettivo che il cantante deve ottenere.

Per incentivare una maggiore consapevolezza del proprio organismo, Paolo Frigoli ha invitato gli allievi presenti al terzo incontro a svolgere esercizi per sviluppare la conoscenza del diaframma e del meccanismo respiratorio, per, poi, durante l'ultimo giorno di corso, lavorare sull'emissione sonora e sul funzionamento delle corde vocali, soprattutto portando l'attenzione degli allievi verso i concetti di risonanze e consonanze. Infatti, Ida Tosto spiega che le corde vocali

...producono una frequenza fondamentale, tanto più ricca di armonici quanto più efficiente è il loro funzionamento. Il suono passa nel tratto vocale, dove risuona, si amplifica e si arricchisce delle frequenze caratteristiche di ogni vocale. Le onde sonore si diffondono attraverso i tessuti, che consuonano, generando sensazioni vibratorie, che possono essere richiamate mentalmente per accrescere le qualità acustiche della voce.¹⁰

Questi quattro incontri sulla Tecnica Alexander sono sicuramente troppo pochi per sondare con precisione il funzionamento dell'apparato fonatorio e prendere coscienza delle proprie abitudini posturali, ma l'esperienza si è rivelata comunque stimolante per gli allievi. Come insegna Alexander, è un percorso di conoscenza lungo quanto la vita stessa, poiché ad essa si rivolge, nel tentativo di ricercare il benessere dell'individuo attraverso un'indagine sul funzionamento del

⁹ I.M. Tosto, *La voce musicale. Orientamenti per l'educazione vocale*, cit., p. 27.

¹⁰ Citazione dagli appunti del corso di Paolo Frigoli e Anna Gotti.

proprio organismo nella sua concezione olistica. L'obiettivo è che il soggetto acquisti consapevolezza dei meccanismi generali che regolano il proprio corpo. Essa non si ottiene solamente dallo studio anatomico dell'organismo, ma soprattutto sviluppando la sfera del "sentire", della percettività sensoriale ed emotiva.