

## **Come risuona la tua voce?**

**MILENA COSTA**

La voce è uno strumento di comunicazione importante. Dalla voce riconosciamo noi e l'altro. Osservare la voce come suona e risuona, ci dà informazioni sullo stato d'animo, sulle abitudini posturali della persona e sul suo stato di salute. La voce è molto sensibile e cambia di tono, intensità e timbro a seconda di come siamo organizzati. Mettere in relazione il movimento e il suono permette di affinare la capacità di ascolto di sé e acquisire la flessibilità di modulare la voce a seconda delle esigenze espressive e di comunicazione.

### **Nel corso del seminario:**

- Il punto di partenza è sentire come percepiamo la nostra voce, la sensazione, dove e come risuona dentro e fuori di noi
- Esplorazione in posizioni diverse e portando l'attenzione a parti diverse del corpo
- CAM ispirata alle AY - come si propaga il suono dentro di noi e come vibra
- CAM ispirata alle AY - l'oscillazione amplificatore della vibrazione
- Cosa è cambiato nella mia voce? Come risuona dentro e fuori di me?

**Milena Costa**, musicista, diplomata in pianoforte e didattica. Insegnante del Metodo Feldenkrais® dal 2004. Studi di Canto e Recitazione. Ha frequentato seminari di Metodo funzionale della voce con Johanna Romhert-Landzettel. Dal 1984 canta in formazioni corali e ha realizzato più di trecento concerti. Dal 2002 al 2017 collabora con l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Mara Della Pergola. Dal 2013 tiene laboratori di Metodo Feldenkrais ai Conservatori di Como e Alessandria. Collabora con logopedisti di Como e Milano. Dal 2016 fonda l'Associazione Spazio Gulliver Centro Feldenkrais di Milena Costa a Como.