

Seminario n. 5

MILENA COSTA

Insegnante Feldenkrais, diplomata in pianoforte e didattica della musica

COME RISUONA LA TUA VOCE?

Buongiorno, questo seminario è esperienziale e sono previste lezioni di Metodo Feldenkrais® e esplorazioni con il suono. Questo è il testo di riferimento per tutto il seminario: “Nel mezzo del cammino di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura ché la diritta via era smarrita”. Ho scelto questo testo per tre motivi: primo perché è conosciuto e si ricorda facilmente, secondo siamo a Firenze e mi sembrava potesse essere un omaggio alla città, il terzo motivo è musicale e lo scoprirete.

Lezione di CAM

1. Iniziamo con una esplorazione guidata, per favore venite in piedi e sentite come state in piedi, com'è il contatto con il pavimento, se un piede appoggia più dell'altro, come respirate e come percepite lo spazio intorno a voi e quanto spazio occupate all'interno di questo spazio.

Come respirate? Quando l'aria entra ed esce, quali parti di voi muove. Fin dove arriva il respiro verso le gambe e in su verso la testa. Poi semplicemente dite la frase così come vi viene e mentre la dite, sentite dove risuona dentro di voi. Potete appoggiare le vostre mani per aiutarvi e potete cambiare intensità, velocità, notate cosa fate con il respiro e se cambia la postura.

Quando avete un'idea di quel che succede ora, vi fermate.

1a. Rifate la stessa esperienza camminando e mentre camminate dite la frase e potete fare tutto ciò che più vi piace: sussurrare, riempire tutto lo spazio con la vostra frase oppure dirvela tra voi, giocare con la frase e la voce, e divertitevi.

Per favore fermatevi.

Come vi siete sentiti? Vi siete divertiti? Il divertimento è l'ingrediente più importante!

2. Per favore vi sedete e rifate l'esperienza in questa posizione e notate le differenze nel respiro, nella voce e da seduti cambiate posizione, esplorate quel che vi incuriosisce. Notate cosa cambia nelle diverse posizioni sul pavimento nel respiro, nello stato d'animo, in tutto il vostro corpo e cosa succede alla voce.

Quando sentite che è sufficiente per voi, vi fermate un momento.

2a. Ora vi mettete in ginocchio e appoggiate la cima della testa sul pavimento tra le vostre mani e di nuovo dite la frase e sentite come risuona dentro e fuori di voi, dove sentite più vibrazione. Forse sentite più vibrazione nel naso, nel viso?

Riposate un momento.

Avete scoperto in quale posizione e situazione la vostra voce vibrava di più e vi piaceva di più?

3. Lasciate andare questa esplorazione e vi sdraiate sulla schiena con le braccia e le gambe distese.

Sentite come lasciate andare il vostro peso al pavimento, notate i punti di contatto e se ci sono differenze tra un lato e l'altro. Dove va la vostra attenzione? Come si muove la vostra attenzione dentro di voi nel momento in cui toccate il pavimento con la maggior parte del vostro corpo? Quali sono le parti di voi che percepite più facilmente? Seguite l'aria che entra dal naso e scende dentro di voi come si muove il respiro fin dove va l'aria in giù verso le gambe e in su verso la testa e quanto spazio percepite per l'aria dentro di voi nel torace, nell'addome? Che differenza c'è tra un lato e l'altro? Notate in particolare com'è appoggiato il bacino, il volume del bacino, quanto spazio occupa sul pavimento.

Poi fate scorrere l'attenzione dal coccige lungo la colonna vertebrale in su, in direzione della testa, come sono messe le curve della colonna sul pavimento? Come si avvicina e si allontana dal pavimento? E la testa, che possiamo considerare come ultima vertebra, com'è appoggiata sul pavimento? Sentite anche lo spazio all'interno della bocca, quanto spazio c'è tra i denti superiori e i denti inferiori? Com'è messa la lingua?

4. Per favore piegate le gambe, appoggiate le piante dei piedi a terra e sentite com'è organizzata ora la vostra colonna sul pavimento, e molto delicatamente ruotate il bacino per appoggiare un po' di più la zona lombare sul pavimento e sentite come la zona lombare si avvicina al pavimento e poi torna al punto di partenza.

Fate un movimento leggero e notate se questo movimento può scorrere dentro di voi fino alla testa come un'onda leggera. Come raggiunge la testa questa onda? E come la percepite dentro di voi? Cambia lo spazio all'interno della bocca, percepite un movimento della mandibola? Anche la mandibola galleggia e può essere influenzata dall'onda che arriva dal bacino.

Quando volete, fate una breve pausa con le gambe piegate.

- 4a. Ora esplorate l'onda nell'altra direzione, allontanate la zona lombare dal pavimento. Com'è questa onda? Vi piace di più? È più facile o più difficile? Più comoda? Cosa succede alla mandibola, e prestate attenzione di tornare al punto di partenza senza andare nella direzione opposta.

Riposate un momento con le gambe distese.

È cambiato il contatto con il pavimento? Il respiro è stato influenzato da questi movimenti?

5. Per favore piegate le gambe con i piedi in appoggio e cominciate a muovere il bacino nelle due direzioni e pensate a un movimento delicato come un'onda leggera, silenziosa che non disturba.

Cosa succede nella bocca, nella mandibola. La mandibola viene influenzata dall'onda? Con questa qualità di movimento, quando andate nella direzione di avvicinare la zona lombare al pavimento, organizzate il movimento sull'onda dell'inspirazione e dell'espirazione e quando l'aria esce, contraete delicatamente i muscoli addominali per fare uscire fino all'ultima molecola d'aria, poi andate nella direzione opposta e l'aria è libera di entrare e la pancia viene in avanti. Osservate cosa succede nella bocca, la mandibola.

Riposate.

Dove c'è più spazio dentro di voi?

6. Ora per favore, rotolate di lato e mettetevi sulle mani e sulle ginocchia, le ginocchia sono larghe come le vostre anche e le mani sotto le spalle, il retro della testa è allineata alla colonna, colonna e bacino sono in una posizione neutra. Ora cominciate a muovere il bacino per muovere la vostra colonna come un'onda e ora in questa posizione potete sentire il movimento in tutte le direzioni come scorre lungo la colonna.

Cosa succede tra le scapole? Le scapole sono come due ali, come respirano, come si muovono? Davanti sentite lo sterno, l'ombelico. Dove va l'ombelico quando la zona lombare va verso il

pavimento e dove va l'ombelico quando la zona lombare va verso il soffitto? E pensate di far cascare l'ombelico verso il pavimento quando la colonna lombare va verso il pavimento, e quando la zona lombare va verso il soffitto fate rientrare con delicatezza l'ombelico come se voleste attaccarlo alla colonna lombare, e sentite cosa succede nella mandibola. Vi verrebbe voglia di aprire la bocca quando la zona lombare va verso il pavimento? Come un cane che abbaia.

Riposate un momento.

- 6a. Vi rimettete nella stessa posizione e muovete il bacino ricreando l'onda fino alla testa, e quando aprite la bocca lasciate uscire un suono con una "O". Il suono dura per tutto il tempo dell'onda e poi andate nella direzione opposta. Immaginate che il suono nasca dall'onda, dal coccige, tocca le singole vertebre e le fa vibrare. L'onda porta fuori il suono. Lo fate fin che vi piace.

Sdraiatevi sulla schiena e riposate un momento.

Sentite l'effetto di questi movimenti, dei suoni, del respiro. Come state sul pavimento? C'è ancora un'eco una vibrazione dentro di voi? Come sono gli spazi e come si muove la vostra attenzione all'interno di questi spazi, come vi percepite?

7. Per favore piegate le gambe e sollevate da terra la parte anteriore dei piedi, e avete solo i talloni appoggiati. Spingete con i talloni per creare un'oscillazione che muove la colonna come una stecca da bigliardo e la testa è come la pallina e viene spinta via e sentite il retro della testa che scivola sul pavimento. Fatelo con delicatezza e sentite il respiro se la pancia può rimanere morbida e cosa succede nella mandibola.

Riposate un momento.

- 7a. Di nuovo piegate le gambe, appoggiate solo i talloni a terra, e questa volta sollevate il bacino in aria e lo riappoggiate. Fatelo qualche volta e osservate quando vi verrebbe voglia di aprire la bocca. Lasciate il bacino più in aria che potete ma in un punto comodo per voi, e spingendo con i talloni create l'oscillazione, la testa viene spinta via come una pallina, il bacino rimane sempre alla stessa altezza e fatelo senza forza con la pancia libera.

Riposate distesi.

Come respirate?

8. Rimanete distesi, unite le gambe e i piedi i talloni sono fissi a terra e di nuovo create l'oscillazione che fa muovere la colonna come uno stecco e mentre continuare a oscillare, girate la testa verso destra e verso sinistra e continuate con la testa al centro.

- 8a. Oscillate e mentre oscillate fate uscire un suono con la "O" e lasciate che il suono venga influenzato dall'oscillazione. Mentre continuate cambiate la posizione della testa. Qualche oscillazione con la testa al centro, con la testa a destra e con la testa a sinistra e notate le differenze. Il suono viene influenzato dalla oscillazione? Il viso è rilassato?

Riposate.

Sentite l'eco e la vibrazione dentro di voi.

- 8b. Piegate le gambe sollevate le dita dei piedi, sollevate il bacino, oscillate e fate ancora una volta l'esperienza con il suono cambiando anche la posizione della testa.

9. Per favore mettetevi a coppie, la persona sdraiata ha i talloni a terra e l'altra è dalla parte dei piedi e mette le mani sulle ginocchia e fa oscillare la persona sdraiata. La persona sdraiata emette il suono e ruota la testa.

9a. Scambiate i ruoli.

9b. Tornate a farlo da soli e vedete cosa è cambiato.

Vi sdraiate sulla schiena e riposare.

Avete percepito che il suono esce senza controllo? Sentite l'effetto dell'esperienza fatta. Com'è il respiro.

10. Ora iniziate a dire la frase iniziale "Nel mezzo del cammin..." e fatelo pure con l'onda o con l'oscillazione, sperimentate e vedete cosa succede.

Mentre continuate, lentamente cambiate posizione, vi mettete seduti e andate a sperimentare quello che avete fatto all'inizio della lezione e notate se c'è più suono e meno consonanti.

11. Lentamente venite in piedi e sentite come state dove va il peso, se vi sentite più aperti, più alti.

Ora dite la frase e potete accompagnare anche con un gesto o muovendovi nello spazio e volete far cantare le vocali delle parole e volete riempire lo spazio intorno. Lasciate che il suono vi faccia vibrare e risuoni dentro di voi. È diverso?

Conclusioni

Avete notato che ho scelto questo testo per il respiro perché la frase sta in un respiro e ha un senso compiuto. Ci sono consonanti che veicolano il suono delle vocali c'è tanta "m" e tanta "n" e questo è il terzo motivo per cui l'ho scelto.

Cosa vibra nel nostro corpo? Il conduttore più importante del nostro corpo è lo scheletro. I primi strumenti musicali erano la voce e le ossa di animali morti, con questi costruivano flauti, corni e piccoli strumenti a percussione.

Breve pratica

Vi sdraiate un momento, piegate le gambe e con la punta delle dita tamburellate sullo sterno, le costole, le clavicole, la testa, le creste iliache, la mandibola, gli zigomi, si potrebbe fare anche a coppie tamburellando la colonna vertebrale. Mentre tamburellate, emettete un suono e sentite cosa succede.

Ora fate il suono e mentre continuate a emettere il suono lentamente venite in piedi. Sentite le vibrazioni, come vibra il pavimento. Com'è il suono ora?

Veramente ci sono tante lezioni Feldenkrais che possono essere utilizzate e Il Metodo è il mezzo per fare quello che vuoi. Parto sempre dalle lezioni Feldenkrais e poi aggiungo le mie conoscenze sul suono e quello che ho imparato con lezioni di canto funzionale e dai diversi insegnanti di canto che ho avuto, ciascuno ha lasciato qualcosa. Però nel Metodo c'è già molto, basta usarlo in funzione di ciò che si vuol fare e in questo caso si può veramente comprendere come sia un facilitatore, un veicolo un mezzo per fare quello che vuoi. Per me questa è una esperienza che vuole lasciarvi questo messaggio che il Metodo

è funzionale a quello che vuoi fare, l'ho visto ieri sera nello spettacolo dei colleghi e penso che oggi anche voi l'abbiate sperimentato. Questo è un modo creativo di vivere il Metodo Feldenkrais®.