

Un coro nella voce

Il dinamico equilibrio del canto

di Valentina Spera

Grazie all'organizzazione dell'Uscf e in sinergia con la Civica Accademia d'Arte Drammatica Nico Pepe, si è tenuto – dall'11 febbraio al 19 marzo scorso – proprio nella sede dell'Accademia, l'interessante corso per coristi, direttori e insegnanti *Un coro nella voce*, inserito nella rete A scuola di coro coordinata dall'Usci regionale.

Per tre intensi fine settimana il docente Marco Toller ha unito con sapienza teoria e pratica, dando ai partecipanti la possibilità di sottoporsi anche a una prova individuale e a sperimentare così su se stessi i risultati della ricerca portata avanti dall'Istituto di Fisiologia Vocale Applicata di Lichtenberg® fondato da Gisela Rohmert.

Si sono iscritti venticinque partecipanti da dodici diversi cori provenienti da tutte e quattro le province della nostra regione e, all'abbassamento dell'età media, ha di certo contribuito la presenza di ben tre cantori appartenenti al Coro Giovanile Regionale del Fvg, che proprio nei primi mesi dell'anno ha intrapreso un percorso di approfondimento della tecnica vocale con il supporto del tenore Raffaele Prestinenzi. Una di loro, Valentina Spera, è l'autrice dell'articolo che segue.

Noi esseri umani cantiamo. Bizzarro come, a livello evolutivo, sia tutto a perdere: per cantare abbiamo abbandonato il quadrupedismo e la conseguente stabilità, la sopravvivenza è messa a rischio dall'abbassamento della laringe che causa la condivisione del canale di passaggio del cibo e dell'aria. Il pericolo è il soffocamento, di certo un mutamento svantaggioso che non avrebbe ragione d'esistere se non in funzione di un vantaggio di gran lunga superiore: la voce, strumento a corda e a fiato di cui veniamo dotati fin dalla nascita.

Un universo intero che ci si staglia davanti, costellato di frequenze, vibrazioni,

timbri e toni e che ci fa sentire piccoli e smarriti.

È un abile "astronomo" Marco Toller, che ci prende per mano e ci accompagna sulla Via Lattea della vocalità (bianca, proprio come le madreperlacee corde vocali umane quando godono di buona salute). L'approccio si giostra tra emotività e scienza, entrambe essenziali per giungere a una profonda comprensione delle dinamiche interne ed esterne che ci vedono protagonisti.

Quando ci si mette in viaggio verso la propria voce è importante decodificare le leggi della musica, cercando di usare volontariamente un organo nato di fatto per lavorare in autonomia. La laringe, questa meraviglia. Andando oltre l'unica apparente funzione di protezione, questo organo è creato per il canto: con l'evoluzione si è liberata della dipendenza dagli organi digestivi e la sua capacità di chiusura delle corde vocali regola non solo il fabbisogno d'aria ma l'intera funzione respiratoria e fonatoria. Ogni volta che emettiamo un suono, assistiamo a un piccolo miracolo che diventa addirittura prodigioso se condiviso attraverso la coralità.

Ma perché cantare ci fa così bene? Perché mette in moto tutto il nostro organismo. La respirazione si fa più profonda e regolare, favorendo l'ossigenazione sanguigna; aumenta la produzione di ossitocina, serotonina ed endorfine, ormoni del benessere; il nervo vago (che dalla testa arriva alle viscere) viene stimolato dalle vibrazioni emesse dalla laringe, producendo un effetto a raggiera che dona serenità



ed entusiasmo. Il celebre detto “canta che ti passa” sembra meno banale dopo un’attenta analisi dell’anatomia e fisiologia dell’apparato fonatorio. Alla fine noi cantiamo perché ci dà piacere. Eppure è facile restare vittime di suoni sgradevoli, di intonazioni traballanti, di muscoli contratti e ansie e fiati troppo corti per fraseggi ben riusciti. Impariamo che il suono deve essere bello, i polmoni pieni, la bocca spalancata, bisogna essere performanti.

Ed è così che dai diversi – ed eterogenei – partecipanti scopriamo che le nostre paure sono condivise e che c’è un unico, auspicabile obiettivo: crescere. Per farlo, bisogna demolire le sovrastrutture mentali per privilegiare la pura percezione dei propri sensi. Destruire per ristrutturare. Tutto per arrivare al principio, all’ascolto, al respiro. Cos’è fiato, cos’è aria, come reagisce il corpo se lasciato agire in libertà. Come si asseconda il ronzio, il solletico, il risucchio, il fastidio? Vibrando.

È così che il Metodo Funzionale della Voce dell’Istituto Lichtenberg® mostra il suo carattere innovativo. Il cantante deve obbedire (dal latino *ab-audire*: prestare ascolto) al proprio corpo, imparando a fidarsi delle sue sensazioni, abbracciando la vasta gamma delle emozioni e

Stampato da Calameo.com

dei sentimenti e abbandonando lo spasmodico bisogno di controllo. Apollineo e dionisiaco vivono in noi, acusticamente e fisicamente, e appena presa la consapevolezza di questa duplice forma ecco comparire un piano nuovo, quello ermetico: il ritmo, la vibrazione. Secondo il mito è Hermes a inventare la musica tendendo le corde sopra un guscio di tartaruga, animale che nel mondo greco ha sempre simboleggiato la volta celeste. La musica quindi nascerebbe dalla scoperta delle proprietà sonore oggettive dei materiali dell’universo. Questo è il punto di partenza: conoscere lo strumento vocale. Ci si avvicina con diffidenza, con reverenza sacra. Impariamo a posizionare gli organi, a percepirla nell’involucro della nostra pelle e a permettere di vibrare. Emettiamo suoni liberi tutti insieme, è un carnevale di vocali e note diverse, ci sentiamo in qualche modo protetti cantando in coro. Da qui la faticosa domanda: «Come ti senti?». C’è chi fugge dall’imprevisto, chi non ha sentito nulla, chi «il suono era brutto», chi «il suono era bello ma». In quel «ma» c’è tutta l’essenza di questi incontri. C’è l’errore, la bellezza dello sbaglio, l’incanto della caduta. Si potrebbe mai imparare a camminare senza prima cadere?

Quando la voce “si rompe” dall’emozione, quando sentiamo il “grosso in gola”, quando corrughiamo la fronte concentratissimi a prendere la nota giusta per poi sentirla opaca, spenta, sporca. È una catastrofe che si abbatte su di noi. E se invece la inglobassimo? Se non fosse proprio questa la chiave di volta per una nuova (e gradevole) emissione vocale?

Durante ogni incontro è stato creato uno spazio per la pratica individuale del corista, attentamente ascoltato dal docente e dal resto del gruppo: ogni esperienza può fungere da lezione.

Ci siamo imbarcati alla ricerca della nostra Itaca fronteggiando polmoni sgonfiati, colli rigidi e suoni fruscianti. «Segui il ronzio interno, senza isolarlo. Lascia che diventi uno sciame».

Completamente abbandonati alla competenza della nostra guida, assistiamo alla magia: il suono è ricco, il corpo leggero, la mente rilassata. Tutto vibra in noi, naturalmente e senza pressione, dalla punta della lingua ai piedi che ci sorreggono. Cantare, farsi ascoltare, percepire l’energia e il calore ha lasciato tutti noi stupiti, sorpresi e in poche ore di pratica la qualità della voce è drasticamente cambiata e migliorata.

Come portare quindi questa esperienza fuori, per giovare anche gli altri contesti in cui cantiamo? Facendone tesoro, raccontando l’avventura ai nostri colleghi e praticando.

Il corso è stato una meravigliosa opportunità per iniziare un percorso personale di ricerca, con la consapevolezza che la memoria del corpo è reale e va ascoltata e assecondata. Il coro sorregge le molteplici individualità di cui è composto, riuscendo a creare sinergie di cui l’organismo si nutre per stare bene.

Il cospicuo numero di partecipanti è esemplificativo dell’interesse nei confronti del potere benefico della musica e della coralità, argomento trattato magistralmente dal maestro Toller, insegnante sensibile e attento.