



## **Pratiche a Voce Libera (di Roberto Panzanelli)**

Pratiche a Voce Libera è il nome che da circa due anni utilizzo per i miei lavori di gruppo con la voce. Nel depliant che ho distribuito a Settembre 2012 ho scritto:

*“Pratiche a Voce Libera: un lavoro sulla voce, sul canto che coinvolge l’artista e la persona, sé stessi e il gruppo. Il movimento spontaneo, il respiro profondo, la danza, la voce sono gli ingredienti essenziali. La creazione estemporanea, la relazione con l’Altro, la percezione dell’energia, sono i binari sui quali gli ingredienti vengono incanalati. Le Pratiche a Voce Libera servono a sciogliere ed armonizzare i blocchi dell’energia, ad allargare l’orizzonte espressivo, ad aumentare il potenziale comunicativo, ad imparare ad esserci non solo quando si canta.”*

Le Pratiche a Voce Libera possono essere considerate meditazioni vocali, intendendo per meditazione quell’esperienza in cui la partecipazione è dell’essere, in cui la mente si acquieta e va insieme all’azione. Le Pratiche a Voce Libera rientrano nelle attività di Counseling: Counseling Espressivo di gruppo ad uso preponderante della voce.

La mia proposta di utilizzare la voce per la crescita personale nasce dopo 30 anni di attività musicale come sassofonista-cantante e dopo 15 anni di attività professionale didattica nel canto. Per molti anni ho anche portato avanti una ricerca sulla fisiologia della voce in collaborazione con il centro di Audio-Foniatria di Spoleto

(Panzanelli et al., 2009; 2011). Tale ricerca ha fatto maturare in me una visione personale della voce e del canto: la voce come profondamente radicata nel corpo, animata dal movimento e sostenuta da processi psico-energetici dei quali è possibile ed opportuno prendere coscienza. Il canto come esperienza profondamente personale, che non può essere insegnata, e che è resa possibile solo da una voce che funziona bene. Questi sono i concetti portanti del mio metodo di addestramento vocale, il Metodo del Vocal Fry, riportato parzialmente in Lombardo (2011). La mia formazione in gestalt counseling, la concomitante partecipazione a numerosi corsi sulla voce di Rosa Medina, terapeuta gestaltica, il mio interesse sempre più spiccato nei confronti di tematiche psico-energetiche e spirituali, mi hanno spinto ad integrare la ricerca verso le dinamiche più vaste che animano la voce e che collegano la voce alla vita. Attualmente la mia proposta di Pratiche a Voce Libera è indirizzata ad un pubblico misto, sia di studenti cantanti che di persone interessate al lavoro su di sé. Sento una vocazione a muovermi in un territorio non confinato e il desiderio di contribuire alla divulgazione di una filosofia di vita riqualificante l'arte e la persona.



### ***La metodologia***

Le Pratiche a Voce Libera consistono in varie attività corporeo – espressive con la voce quasi sempre presente e utilizzata per lo più in chiave libera. Per voce libera intendo la voce libera dai vincoli delle melodie prestabilite (in alternativa canti improvvisati), del linguaggio (in alternativa puro suono, oppure lingue inventate), dei significati (si usano anche rumori, versi di animali). In minor

misura fanno parte delle pratiche alcune esperienze sonore con voce vincolata: canti etnici corali (per lo più mantra); canzoni “popolari” solistiche; composizioni musicali estemporanee su testi personali. In questi casi la voce viene lasciata libera dai codici stilistici tipici del mondo del canto.

Elenco le principali attività corporeo espressive alle quali le pratiche fanno riferimento, insieme ad una breve descrizione:

1. respirazione (il respiro consapevole, l’apnea aperta e chiusa, le valvole di regolazione, il diaframma, il respiro sonoro; la voce è senza intonazione)
2. corpo-voce (parte simile alla bioenergetica ma con voce sempre presente che segue gli atti naturali fonatori: sbadiglio, risata, schiarimento, etc.; nella voce accenni di intonazione)
3. massaggi vocali (a coppie con utilizzo dei suoni muti “mmm” ed “ng”; seguendo la linea delle vocali; sollecitando il vibrato; massaggi vocali a distanza; l’intonazione è a coppie)
4. movimento-voce (gesti espressivi spontanei combinati col suono; l’intonazione è di gruppo)
5. danza-voce (parte simile alla danzamentoterapia ma con voce sempre presente; combinazioni di ritmi e voci; l’intonazione è di gruppo)
6. improvvisazioni melodiche (creazioni sonore individuali supportate dal basso continuo del gruppo; l’intonazione è di gruppo)
7. scrittura e interpretazione (scrittura analogica, irrazionale, su incipit; in ogni caso poi declamata e/o cantata; l’intonazione è individuale o di gruppo)
8. canti strutturati (l’intonazione è di gruppo o sull’ambiente: cd, strumenti)

Alle attività principali si aggiungono attività supplementari importanti ai fini della riuscita delle pratiche: verbalizzazioni, visualizzazioni, rilassamento, mimica, giochi di relazione.

La voce che accompagna la sequenza delle attività segue un crescendo relativo all’intonazione, come riportato sopra. Anche il modo in cui la voce viene utilizzata segue un crescendo:

1. modo morbido
2. modo forte
3. modo vibrato
4. ringhio

Questi modi formano la linea delle voci chiave, ossia l'insieme sonoro che porta all'espressione piena di sé.

Le direttive del conduttore sul come utilizzare la "voce libera" seguono il principio dell'analogia: voce morbida + gesto continuo + sguardo soft; voce proiettata + gesto discontinuo + sguardo direttivo. Il progressivo dispiegarsi della voce, sia per quanto riguarda l'intonazione, sia il modo di produzione, viene quindi in qualche modo guidato. La prima emissione vocale è sempre d'impatto ed è perciò accompagnata dall'atto fisiologico (si produce sbadigliando, l'attenzione mentale è sullo sbadiglio). La prima intonazione viene accompagnata dal massaggio o dal gesto espressivo (l'attenzione è sul contatto con l'altro, o sul gesto).

L'improvvisazione melodica viene accompagnata dal basso continuo del gruppo (l'attenzione è sull'energia dell'insieme).

Il termine "pratica" deriva dal fatto che le esperienze sono proposte fin dall'inizio in chiave meditativa, ossia portando la mente nell'azione. Il respiro è reso subito consapevole, poiché i partecipanti vengono invitati a portare l'attenzione nella varie zone del corpo coinvolte nel respiro e nella progressiva espansione dello stesso. Il termine deriva da pratiche filosofiche, ossia pratiche di conoscenza per esperienza diretta. L'attenzione su cosa si sta facendo porta all'allineamento della mente sul corpo, si fa e non si pensa ad altro, e questo favorisce la consapevolezza. Il senso di forte partecipazione individuale viene poi amplificato dal gruppo ed il clima che si crea è quello delle meditazioni attive. Per avanzare nelle pratiche e mantenere il feeling meditativo si utilizza il principio dell'attenzione diramata. Il partecipante viene invitato a respirare in un certo modo e a fare delle visualizzazioni guidate in contemporanea (l'attenzione è già diramata), e così via verso le pratiche più complesse: si respira sentendo la presenza dell'altro, si improvvisano melodie sentendo le voci del gruppo, etc. In questo modo il partecipante viene stimolato ad una risposta alle vibrazioni sempre più estesa e ad una partecipazione sempre viva. Molte pratiche si realizzano mescolando più attività insieme, perciò l'elenco delle attività è un riferimento di massima. Oppure si realizzano innestando rilassamenti guidati, visualizzazioni in vari punti della sequenza. Accade anche che le pratiche vengano aggiustate con delle varianti intuite al momento e che la scaletta venga cambiata. Questo affinché si realizzi il clima meditativo

auspicato. A prescindere da questa elasticità ho delle sequenze standard alle quali faccio riferimento, soprattutto all'inizio dei percorsi e per seminari unici.

La sequenza delle pratiche segue delle fasi. La nomenclatura di esse deriva dai fenomeni energetici e dalle dimensioni (razionale/irrazionale) coinvolte:

1. centratura (senso di sé e tranquillità / pratiche di respirazione, rilassamento, visualizzazioni)
2. radicamento (il senso è calato nel corpo / pratiche corpo-voce)
3. immersione (esprimersi nell'irrazionale / pratiche di movimento-voce, danza-voce, improvvisazioni vocali)
4. emersione (ritorno al razionale con elementi di irrazionale / scrittura, interpretazione, canto)

In conclusione, nelle Pratiche a Voce Libera le attività principali vengono innestate da attività supplementari. Queste rappresentano la sesta marcia tramite la quale le attività funzionano al meglio e possono essere chiamate effettivamente "pratiche". Le pratiche sono organizzate in modo tale da individuare delle fasi. La realizzazione di un incontro di Pratiche a Voce Libera, che dura in genere due ore, tiene conto di tutto questo. La realizzazione di un percorso di Pratiche a Voce Libera tiene conto del fatto che ogni incontro deve anche essere unico.



### **Obiettivi**

La modalità con cui propongo le Pratiche a Voce Libera è duplice. All'inizio dei percorsi e per i seminari propongo delle sequenze standard che sono semplici e lineari, il cui scopo è far assaporare gli effetti della voce libera e della meditazione attiva. La voce forte ed il

ringhio vengono solo “sfiorati” affinché le pratiche siano accessibili a tutti. I percorsi di Pratiche a Voce Libera (vedi Laboratorio VoceCantoMovimento) prevedono un incontro settimanale e vengono strutturati secondo sequenze idonee ad espandere il potenziale espressivo - comunicativo dei partecipanti. L’obiettivo dei percorsi di Pratiche a Voce Libera diventa d’intervento sulla persona, obiettivo specifico del counseling.

La richiesta comune ai partecipanti ai percorsi di Pratiche a Voce Libera è quella di sentirsi nel profondo e di riportare al mondo il proprio sentire (Assertività). Asserire, ossia riferire agli altri ciò che si sente dentro, senza vergogna e senza ingaggiare lotte. E’ un concetto che, a mio avviso, si può diramare. Per assertività potremmo intendere responsabilizzazione attiva: essere attivi con la parola, sentendo quello che si dice, divenendo continuamente creatori responsabili dell’effetto che si produce. Ma è possibile collegare a sua volta la responsabilizzazione con stima e vitalità. Come si fa ad essere responsabili se non ci si stima e se non si sente la forza vitale che scorre dentro ed attorno a noi? Se non ci si sente nel flusso della vita? I tre “valori”, perciò, sono profondamente collegati.

Nelle Pratiche a Voce Libera la difficoltà che il partecipante percepisce all’inizio di un percorso è quella dell’agganciare la parte che sente e di mantenere la connessione mentre ci si esprime nel gruppo. Le pratiche chiave che sbloccano l’espressione sono quelle del gesto spontaneo. Al gesto spontaneo, ma espressivo, viene poi agganciato il suono. La scoperta eclatante è legata al contatto con la propria dimensione irrazionale, poiché il gesto è vistosamente irrazionale. Quindi, la novità da assimilare, da fare propria anche sul piano dei valori, è quella della scoperta di ciò che ha senso, pur non avendo significato. L’affermazione che io consegno ai partecipanti all’inizio di un percorso di Pratiche a Voce Libera è:

*“tutto ciò che senti e che vuoi esprimere va bene!  
L’importante è solo essere presenti a se stessi mentre lo si esprime.”*

Questo concetto è davvero disarmante per chi non ha esperienza di lavoro su di sé. Non è possibile credere che tutto quello che si sente va bene! Ma è un concetto che si comprende facendo un’esperienza

lunga di pratiche. Esperienza che mette il partecipante di fronte all'infinito e all'ignoto, di fronte alla scelta, di fronte alla libertà di esistere, di fronte alla responsabilità di creare.

Quindi, con assertività si recuperano sensi molto vasti, che portano al di là della sfera puramente espressiva e che ci riportano agli obiettivi generali del counseling e al senso universale delle Pratiche a Voce Libera .



### ***Il senso universale delle pratiche***

“Il senso ha come referente una nozione metafisico-religiosa dell'uomo e della sua relazione allo spazio e al tempo, alla storia e all'essere” (Naccari, 2010). Quale è, dunque, il senso universale delle pratiche? A quale sfera delle attività umane universali appartiene? Il senso può essere visto anche come punto d'incontro tra scopo e natura. Uno scopo implicito molto grande, che a grandi linee è chiarissimo (cambiamento, evoluzione), ma che nei dettagli non è svelabile poiché individuale, misterioso. Una natura altrettanto grande, che non può essere vista, ma che può essere intuita soltanto se l'approccio è davvero olistico. Dalle pratiche emergono tre sensi universali. Il primo è il senso meditativo, il secondo è quello espressivo. Il terzo è quello tantrico. Dei primi due abbiamo già detto. Voglio qui aggiungere qualcosa sul senso tantrico, perché, a mio avviso esso è spesso comunemente distorto. Tantra come insieme di esperienze e di pratiche volte all'espansione dell'ordinario stato di coscienza (Marini, 2010). Il senso tantrico si coglie nelle pratiche che liberano dai blocchi e li trasformano in coscienza. Il punto chiave per cui l'energia si libera è l'accettazione del collegamento universale tra tutti gli esseri. Il Tantra, quindi, come amore senza tornaconto nei confronti di tutti e di tutto. Si scopre che è bello l'atto in sé, di offrire e ricevere. Il Tantra è insito nel canto stesso e anche nella voce. La voce non funziona se non la

diamo come atto amorevole, come massaggio sonoro, come suono morbido che va scaldare il cuore. Saper dare amore senza tornaconto, bypassando la sfera sessuale, è un traguardo della coscienza che si riflette proprio sulla sfera sessuale personale. Non sarà più possibile a quel punto esprimersi sessualmente senza sentire l'amore, sarà autoviolenza. Questo è un messaggio ed un valore in cui credo molto e di cui le Pratiche a Voce Libera vogliono farsi portatrici. "L'amore non è materia. È energia. È la sensazione che si prova in una stanza, in una situazione, con una persona. Il denaro non può comprarlo. Il sesso non lo garantisce. Non ha nulla a che vedere con il mondo fisico, ma ciononostante può essere espresso concretamente. Lo sperimentiamo attraverso la gentilezza, il dare, la pietà, la compassione, la pace, la gioia, l'accettazione, l'assenza di giudizio, l'unione e l'intimità" (M. Williamson, 2011). Questa dichiarazione sintetizza bene il senso nobile delle pratiche, che è anche obiettivo ultimo.

L'obiettivo deontologico principale a lungo termine delle Pratiche a Voce Libera, in conclusione, è la crescita personale, migliorare la qualità della propria vita. Tutto questo passa per la scoperta della libertà in quanto scelta e in quanto responsabilizzazione. Passa per la scoperta delle leggi cosmiche che uniscono le vari parti di noi e noi al tutto. Passa anche per l'accettazione delle difficoltà della vita. Il senso-obiettivo ultimo, in estrema sintesi, è far scoprire e/o confermare al partecipante che la vita è un cammino e che il *cammino-della-vita* si svolge non solo sui piani materiali, ma anche su quelli dei valori della relazione. E' un senso-obiettivo che fonde i tre sensi universali già citati. Che sono in realtà profondamente agganciati, anche in un percorso di counseling dove l'obbiettivo dichiarato dai partecipanti è quello del potersi concretamente esprimere. Perché se si vuole esprimere davvero sé stessi senza finzioni è necessario entrare in un clima meditativo, altrimenti la mente blocca ogni processo. E se si esprime sé stessi nel collegamento col gruppo l'espressività diviene espansione della coscienza.

E' importante ribadire quale sia il senso-obiettivo ultimo delle Pratiche a Voce Libera, sia per i partecipanti alle pratiche, per far capire loro di cosa si tratta realmente, sia per calare le pratiche nel contesto formativo sociale ad esse consono, che è quello specifico del counseling (sul counselor quale professione emergente animata



da un intento alto scrive Sgalambro 2010b). Quando l'espressività viene vista a tutto tondo, radicata nel corpo ed innalzata sul piano dei valori e della coscienza, quando si utilizza la voce, che è punto di contatto tra corpo e mente, è inevitabile l'approdo alla dimensione spirituale.

(estratto da "Identità e Confini della Relazione d'Aiuto" – pubblicazione degli Atti del IV° Convegno Nazionale della SIAF di Valerio Sgalambro 2013)



### **Riferimenti Bibliografici**

Lombardo D., *La Voce Parlata e Cantata*, Cobert, 2011

Marini O., *Il Counseling Relazionale di gruppo secondo il Tantra e le Arti*, in *Il superfluo e la sostanza*, I.G.F., Firenze, 2010

Naccari A.G.A., *Pedagogia dei cicli di vita in età adulta*, Anicia, Roma 2010

Panzanelli R., Mazzocchi R., Brizi S., *Analisi e classificazione del Vocal Fry, utilizzo nella logopedia e nella didattica*, in *La voce del cantante vol. 5*, Omega, Torino 2009

Panzanelli R., Mazzocchi R., Brozzi G., *0-22.000Hz: formanti e spettrogrammi della voce*, in *La voce del cantante vol. 6*, Omega, Torino 2011

Sgalambro V., *Postille di Pedagogia Olistica*, I.B.A., Firenze, 2010

Williamson M., *Ritorno all'amore*, My Life, Rimini, 2011