

11. Canto, ergo sum (di Giorgia Ragni)

Possiamo considerare la voce come il primo strumento musicale a disposizione dell'uomo e probabilmente il canto, inteso come modulazione di suoni con finalità comunicative, precede l'origine del linguaggio.

Ad eccezione delle percussioni, utilizzate come accompagnamento ritmico, gli strumenti musicali sono un *surrogato* della voce, della quale interpretano solo parzialmente le potenzialità espressive. Gli strumenti ad arco, ad esempio, hanno come generatore acustico lo sfregamento dell'arco sulle corde; ciò replica l'aria che passa attraverso le corde vocali. Come la voce, anche gli altri strumenti possono intervenire sulla dinamica del suono, vibrando, glissando, creando timbri ed attacchi più o meno aspri, ma senza riuscire ad imitarne quella duttilità timbrica che consente alla voce di pronunciare un testo.

Quindi anche la musica strumentale, rimanda inevitabilmente alla voce.

Nel Medioevo la musica era esclusivamente vocale, tanto che l'organo deriva il suo nome dall'omonima composizione polifonica (*organum*): l'organo a canne era la versione meccanica di un coro. La voce, intesa come tecnica di canto, ha poi subito tutte le evoluzioni storico-musicali adattandosi perfettamente a qualsiasi genere.

Ognuno di noi ha a disposizione lo strumento vocale, lo usiamo per comunicare, ma quando si tratta di cantare, dobbiamo riferirci a stili e sonorità specifiche già strutturate.

In questo breve intervento, che Stefano mi ha chiesto di scrivere, presenterò il canto come una formidabile opportunità di centratura, concentrazione e rilassamento, nonché come attività terapeutica per chiunque.

Innanzitutto, il canto, così come tutti gli strumenti a fiato, prende vita, in primissima istanza, grazie all'aria. La respirazione e come essa viene equilibrata nelle sue due fasi di inspirazione ed espirazione, diventa dunque elemento fondante della nostra emissione vocale. L'importanza della respirazione, non risiede solamente nell'essere adeguato supporto alla colonna di fiato che, passando attraverso le corde vocali, le mette in vibrazione e produce il suono sul quale far danzare le note, ma anche nell'essere la base del rilassamento. Ogni tipo di disciplina, artistica e non, richiede una tecnica adeguata ed ogni tecnica poggia le proprie radici sul rilassamento, sulla capacità cosciente e consapevole del corpo di rimanere disteso ed elastico nonostante la tonicità muscolare necessaria all'esecuzione. La tecnica respiratoria ed il suo utilizzo variano da disciplina a disciplina; ci occorre, per espletare al massimo delle nostre potenzialità, il canto, per suonare il pianoforte, per praticare le arti marziali, per fare yoga, per gli esercizi di tonificazione in palestra, per la danza, eccetera; insomma per ogni arte la sua dose di respirazione, ma in tutti gli ambiti il concetto rimane uno: attraverso la respirazione attiviamo il rilassamento.

E se riuscissimo a rilassarci attraverso semplici ma efficaci tecniche respiratorie anche durante i momenti di stress in ufficio, o durante le file in banca o alle poste, in altre parole in ogni attimo challenging della quotidianità?

La respirazione non ci serve solo a rilassare il corpo, ma anche a calmare la mente per predisporla a guidare il corpo in modo sereno.

Passando al piano operativo, per entrambe le sessioni di *DMX*, consiglio due tipologie di esercizio da alternare alla numerazione delle variazioni:

- **Respirazione:** durante la fase inspiratoria, inspiriamo profondamente, a bocca aperta, cercando di incamerare "con avidità" più aria possibile. Prestiamo attenzione all'espansione della gabbia toracica e dell'addome che si protende in fuori; contemporaneamente solleviamo entrambe le braccia partendo dai fianchi lateralmente fino a portarle sopra la testa²³ (la mani si incontrano e si stringono, una nell'altra, sopra la testa).

Durante la fase espiratoria: espiriamo il più lentamente possibile, dicendo una "F", fino a che tutta l'aria non sarà stata completamente espulsa; contemporaneamente abbassare le braccia fino a riportarle lungo i fianchi, nella posizione di partenza²⁴.

Ripetiamo l'esercizio per almeno 5 o 6 volte, o fino a che non si ha la sensazione di riuscire ad immettere una sempre crescente quantità d'aria nei polmoni²⁵. Ricordiamo sempre di tenere braccia e spalle rilassate nella fase espiratoria e ah dimenticavo, durante tutto l'esercizio, mai scordarsi di sorridere!

Iniziamo ora ad emettere un suono.

Da sempre, l'uomo utilizza la voce - in tutte le sue accezioni in cui includiamo anche l'urlo, il pianto ed il canto - per esprimersi. Ma vuole davvero solo esprimersi o inconsciamente cerca dell'altro nelle espressioni vocali? E se fossero invece espedienti per allentare la tensione e rilassarsi?

Proviamo a riconsiderare la questione sotto questa prospettiva! Prendiamo in esame le tre espressioni sopra riportate: urlo, pianto e canto.

L'urlo ad esempio. Urlo istintivamente per esprimere dolore fisico, ma inconsciamente urlo per attenuare il dolore, cioè per ricercare maggior rilassamento, così da auto-curarmi.

²³ Non preoccupiamoci se petto e spalle si alzano lievemente durante questa fase, è normale, i polmoni si stanno riempiendo d'aria; è però importante che il lieve movimento di petto e spalle, sia preceduto da una significativa estroflessione da parte dell'addome.

²⁴ Prestiamo attenzione a braccia e spalle. Inoltre, soprattutto in questa fase, ricordiamo spesso alle nostre spalle di mantenersi basse e rilassate.

²⁵ Per coloro che eseguiranno questi esercizi di respirazione per la prima volta, è possibile avvertire una sensazione di capogiro data dall'iperventilazione, stiamo quindi vicino ad una sedia e, se gira la testa, consiglio di riposare qualche istante per poi riprendere l'esercizio.

Il pianto. Il neonato, e non solo, piange istintivamente per richiamare l'attenzione, per esprimere un'esigenza, ma inconsciamente piange perché nell'affanno respira più profondamente, si rilassa maggiormente e di conseguenza il dolore o la necessità diventano meno assillanti.

E' chiaro che non lo si lascia piangere, poiché il pianto, a lungo andare, lo sfinisce e lo tende. E' chiaro che né dolore né fame passano piangendo, ma penso che il pianto diventi per il bimbo, così come per l'adulto, un meccanismo di difesa per rilassare corpo e mente in una situazione di elevata tensione.

Il canto. La voce usata in senso artistico racchiude in sé anche le sfumature vocali qui sopra riportate. Tramite il canto possiamo esprimere (dal lat. *ex pressus: far uscire premendo*) un sentimento, far uscire premendo una verità che difficilmente si riesce ad esternare esplicitamente a parole, ed in ultima analisi, come dopo una seduta dallo psicologo, possiamo rilassarci.

A proposito di voce artistica ed in generale di arte vista come una terapia, mi viene in mente una citazione del poeta Statunitense Cesar A. Cruz:

*Art should comfort the disturbed and disturb the comfortable*²⁶

L'arte dovrebbe rasserenare coloro che sono turbati e turbare coloro che sono sereni.

E così l'artista vive il misterioso enigma: scegliamo la musica/l'arte per trovare un conforto al turbamento interiore, oppure siamo sereni in partenza ed il fare musica/arte ci scuote, scava nel profondo, indaga e sonda a tal punto da renderci turbati ed irrequieti?

Direi che l'artista è l'uno, l'altro e poi entrambe le cose allo stesso tempo.

Non voglio dilungarmi su questa disquisizione ulteriormente per non rischiare di deviare troppo dal cammino intrapreso, torniamo piuttosto ai nostri esercizi.

Numerazione: espiriamo profondamente, nella maniera appena imparata, poi, con i polmoni pieni di aria, iniziamo a contare 1,2,3,4,5..... fino a che l'aria non sarà fuoriuscita nella sua totalità. Non stiamo cantando ma contando per cui lo facciamo con la nostra voce naturale, quella che usiamo quando parliamo. Ognuno userà l'altezza nella quale si sente più comodo. Ora che siamo completamente a corto di fiato, non ci affanniamo a riprendere aria immediatamente, ma facciamo un paio di secondi di apnea (immobilità totale, non inspiro, non espiro, non emetto suoni, e, ovviamente, teniamo le spalle rilassate e basse!) per poi riprendere tutta l'aria possibile e ricominciare a contare. Dopo aver ripetuto l'esercizio 3 o 4 volte,

²⁶ Variazione tratta dalla famosa frase: "Comfort the afflicted and afflict the comfortable" consola gli afflitti e affliggi coloro che sono tranquilli. Questa frase si trova spesso citata in contesti religiosi, ma fu coniata per la prima volta dall'autore Finley Dunne nel 1902 in riferimento alla responsabilità della stampa giornalistica nei confronti del popolo. Successivamente la frase venne riadattata ed applicata all'arte da Cesar A. Cruz nel 1997.

riusciremo sicuramente a contare più a lungo con un solo fiato. Siete riusciti ad arrivare fino a 50?

Passiamo ora al prossimo esercizio che propongo di eseguire al termine di ogni variazione:

- **Emissione:** sempre partendo da una altezza comoda (quella che usiamo per parlare), pronunciamo la "M" di MIO a bocca chiusa, nella posizione più nasale possibile (piuttosto semplice vista la natura nasale di tale consonante) per 2 o 3 secondi, successivamente apriamo la bocca lievemente dicendo "I" cercando di mantenere la stessa posizione della M; ci soffermiamo qualche secondo sulla I, infine apriamo ulteriormente la bocca fino a pronunciare una "O". La mandibola si abbassa, il palato si solleva e ci rilassiamo sull'aria che fluisce e sullo scorrere del nostro suono emesso ad un volume medio. In conclusione l'esercizio suonerà M--I--O--

Per finire, concludiamo con un esercizio paracadute, da eseguire ogni qualvolta perdiamo il conto delle battute durante l'esecuzione delle variazioni:

- **Paracadute:** Se durante la sessione di *DMX* perdiamo il conto, piuttosto che fermarci, riprendiamo centratura e concentrazione tramite la respirazione: inspiriamo rapidamente sul primo tempo della battuta ed espiriamo pronunciando delle "PF" per gli altri tempi della battuta, fino alla fine della variazione.

Dopo aver eseguito più volte gli esercizi di conteggio ideati e proposti da Stefano nel suo metodo *DMX*, unitamente a quelli appena illustrati in questo capitolo, notiamo che la necessità di un *paracadute* sarà sempre meno pressante. Non solo perché accresce la familiarità con il nuovo sistema, bensì perché l'attività stessa ci aiuta a trovare maggiore concentrazione.

Paradossalmente si pensa che, prima di approcciare una lezione di musica per esempio oppure, come in questo caso, un nuovo metodo, si debba partire concentrati, in realtà è la pratica stessa a prepararci, riscaldarci e quindi farci acquisire concentrazione durante l'attività.

Anche se pensiamo ad altro, o ci lasciamo distrarre facilmente per natura, il metodo *DMX* è lì per aiutarci a riacquistare centratura e attenzione. I musicisti professionisti, come coloro che praticano la meditazione o le arti marziali lo sanno bene. Per me sicuramente il canto, è tutto questo: l'opportunità quotidiana di riprendere il contatto con il mio centro, il collegamento ed il bilanciamento tra corpo e mente, tra yin e yang, uomo e donna (guarda caso il corpo è maschile e la mente femminile); corpo e mente, come una coppia di amanti in costante disaccordo che dopo i litigi iniziali si calma e piuttosto che ostacolarsi, collabora sinergicamente per il raggiungimento di un obiettivo comune.