



**A.R.S.SUO.MO.**

associazione per la ricerca e lo sviluppo del suono e del movimento

## **Il suono, la voce, il corpo sensoriale**

**metodo funzionale della voce Lichtenberg®  
e percorsi di consapevolezza corporea  
per lo sviluppo vocale**

**Milano 2010-11**

La voce è una manifestazione umana tra le più evolute e complesse: fenomeno acustico, energetico, corporeo, psichico, culturale, estetico e molto altro, può essere indagata da molteplici punti di vista.

Nei percorsi di sviluppo vocale che proponiamo, basati sul metodo vocale Lichtenberg<sup>®</sup>, teniamo aperta l'attenzione a questa complessità e alla totalità della persona.

Con un focus speciale sul lavoro corporeo e i nuovi significati che esso assume quando lo si incrocia con la consapevolezza del suono e della vibrazione.

## SEMINARI INTRODUTTIVI

Il suono, la voce, il corpo sensoriale

introduzione ai principi del Metodo Lichtenberg<sup>®</sup>

- con **MONICA SCIFO**: 23-24 ottobre
- con **JAN FISCHER** dell'Istituto Lichtenberg<sup>®</sup>: 12-13 marzo

## SEMINARI TEMATICI

con **MARIA CORNO**

- **La testa, un'architettura per il suono** 4-5 dicembre
- **Il sistema delle fasce: una risorsa per la brillantezza e la fluidità del suono** 12-13 febbraio
- **I riflessi e il sistema nervoso vegetativo: alle radici dell'espressività** 28-29 maggio

## LE CLASSI

Percorsi modulari a tema in piccolo gruppo a cadenza quindicinale, una formula che unisce lavoro vocale individuale, ascolto, esperienze corporee.

- con **MARIA CORNO**: martedì h. 17,30-19,30  
inizio primo modulo 12 ottobre
- con **MONICA SCIFO**: mercoledì h. 16,30-19,30  
inizio primo modulo 20 ottobre

**LEZIONI INDIVIDUALI** su appuntamento

## FOCUS CORPO

Laboratori di consapevolezza corporea

per lo sviluppo della funzione vocale

con **MONICA SCIFO** giovedì h. 13-14,30

incontri quindicinali dal 21 ottobre

## LABORATORI DI RICERCA

- **La conquista della stazione eretta e la funzione vocale**

giornate di lavoro con

**MARIA CORNO, MONICA SCIFO, PIERA TEATINI**

venerdì h. 14-21

21 genn, 11 febr, 11 mar, 8 apr

- **L'autoregolazione della voce in una prospettiva biodinamica**  
seminario intensivo  
con **MONICA SCIFO** 9-10 aprile

## CANTARE LA MUSICA

- **La forma informa: la funzione vocale nella relazione con la forma musicale**

Ciclo di incontri con **MARCO MUSTARO**

Sabato h. 10-18.30

22 genn, 12 febr, 19 mar

- **Canto adesso e qui: laboratori di improvvisazione vocale**

con **MARIA CORNO**

primavera

## INCONTRI DI STUDIO

con specialisti di **fisica acustica e foniatria**



**MONICA SCIFO** E' socia fondatrice di A.R.S.SUO.MO e responsabile didattica per l'attività vocale. Laureata in Pedagogia, da 25 anni si dedica professionalmente allo studio e all'insegnamento del canto e della vocalità seguendo diversi approcci. Ha studiato canto popolare e jazz (tra gli altri con Roberta Gambarini) e attualmente canto classico. Interessata ai processi di auto-regolazione e trasformazione del sistema corpo-mente integra nel suo lavoro vocale la pedagogia del Metodo Lichtenberg® a cui si dedica dal 18 anni (diplomata con Gisela Rohmert mantiene un contatto regolare con l'Istituto e collabora con i suoi insegnanti) con un'ap-

profondita conoscenza del corpo (insegnante diplomata del Metodo Feldenkrais® che pratica dal 1991 e terapeuta Craniosacrale Biodinamico diplomata con Franklyn Sills) e un approccio alla persona secondo il modello della psicoterapia della Gestalt (ha studiato presso il Centro Alia con A. Fabbrini e A. Melucci) e di Core Process (sta studiando con Maura Sills del Karuna Institut - UK). Ha affiancato all'intensa attività didattica la collaborazione con gruppi teatrali e vocali, scuole, cori e istituzioni, tra cui il l'Assl di Varese, il Conservatorio G. Verdi di Milano, la Scuola Teatro Dimi- tri (CH), la Milano Choral Academy, Cantare l'Opera di Roma. Insegna voce presso la Civica Scuola d'Arte Drammatica Paolo Grassi di Milano e fa parte del gruppo di lavoro per la Svizzera Italiana di Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medicin.

## COLLABORAZIONI

Attiviamo su richiesta percorsi e seminari presso realtà esterne.

Tra le nostre proposte:

- **Cantare in coro**  
training per ensemble vocali
- **Ninne nanne e canti infantili**  
per educatrici, genitori, nonni

- **Parlar cantando**  
espressività e funzionalità  
nella voce parlata



**MARIA CORNO** Laureata in pedagogia. Ha studiato canto classico con Adelisa Tabiaddon, Keyko Kashima, Cristina Rubin e cantato in ensemble vocali dedicandosi soprattutto alla musica antica e barocca.

Interessata alla ricerca vocale, e in particolare a indagare il rapporto corpo-mente-voce, pratica da più di dieci anni il Metodo Lichtenberg® conseguendo nel 2007 l'abilitazione all'insegnamento sotto la guida di Gisela Rohmert

presso il Lichtenberger® Institut, con cui mantiene regolari contatti. Nell'ambito delle discipline corporee ha praticato lungamente il metodo Feldenkrais® e studia Body-Mind Centering® di Bonnie Bainbridge Cohen per il conseguimento del diploma in Educatore del movimento somatico (SME). Insegna a Milano e Genova, occupandosi tra il resto di training vocale presso realtà corali e di formazione degli educatori sull'uso della voce nella relazione con il bambino piccolo. Dal 2009 collabora regolarmente con Monica Scifo alle attività di didattica vocale presso il centro A.R.S.SUO.MO.

A.R.S.SUO.MO.  
associazione per la ricerca e lo sviluppo del suono e del movimento



MILANO via Frua 8 - MM 1 De Angeli

## Il Metodo della voce Lichtenberg®

Esplorare il suono, la voce, il corpo che canta.  
Secondo i principi del **metodo Lichtenberg®** creato da **Gisela Rohmert** (fondatrice dell'Istituto Lichtenberg® per la fisiologia vocale applicata), questo significa iniziare a porsi domande nuove. Non ci chiederemo «*che cosa devo fare per cantare?*» ma piuttosto: «*che cosa accade mentre canto? che cosa fa il suono? come entra in risonanza con gli spazi del corpo?*».

Non si tratta quindi di imparare a fare, ma di imparare a **percepire**; di sviluppare **sensibilità acustica** e disponibilità verso la **vibrazione sonora**, e in particolare verso quelle frequenze del suono capaci di conferirgli **brillantezza, intensità, autoregolazione**; di abbandonare modelli di canto basati sul controllo muscolare per allenare il sistema corpo-mente a uno stato di **calma vitale** basato su un'integrazione sempre più raffinata della **sensorialità**.

La pratica che ne deriva delinea un percorso di **sviluppo e competenza vocale** per cantanti, attori, musicisti e tutti coloro che hanno a che fare con la funzione vocale, ma anche un percorso di evoluzione personale verso una conoscenza profonda di sé stessi, orientata e sostenuta dalle insospettabili potenzialità del **suono**.

**informazioni e aggiornamenti:** [www.arssuomo.it](http://www.arssuomo.it)

**CONTATTI:** MONICA SCIFO [monica.scifo@gmail.com](mailto:monica.scifo@gmail.com) +39 02 93581290 • MARIA CORNO [maria.corno@alice.it](mailto:maria.corno@alice.it) +39 333 4260308