



ASSOCIAZIONE A.R.S.SUO.MO.

Associazione per lo studio e la ricerca del suono e del movimento

Via Frua, 8 – 20146 Milano - tel./fax 02-93581290

www.arssuomo.it



Cantare in Coro, alla ricerca della con-sonanza **Proposte di lavoro per lo sviluppo della vocalità corale** **secondo il Metodo Lichtenberg®**

Cantare in coro è una situazione privilegiata per vivere la consonanza con altre voci e sperimentare come il suono degli altri possa nutrire e dare energia al proprio. Ma cantare in coro è anche una prestazione complessa, a cui i coristi cercano di rispondere sviluppando strategie di controllo più o meno efficaci dei numerosi fattori in gioco. Tale orientamento al controllo, tuttavia, limita l'apertura all'ascolto acustico-sensoriale e costituisce paradossalmente un ostacolo a quella con-sonanza che ogni gruppo corale ricerca.

La nostra proposta applica alla situazione del canto corale i principi del Metodo della Voce del Lichtenberg® Institut basati sull'ascolto sensoriale e sulla ricerca dell'autoregolazione del suono e si avvale di una approfondita consapevolezza corporea del Metodo Feldenkrais®, il Body Mind Centring® e la Craniosacrale Biodinamica.

L'incontro con la voce degli altri è cercato a partire dall'attivazione del corpo come spazio di risonanza e mettendo in evidenza non le funzioni di controllo ma le funzioni di ricezione del suono.

LA PROPOSTA DIDATTICA

Il lavoro si svolge attraverso giornate seminariali e/o incontri in base alle esigenze del coro.

In relazione al numero dei coristi sarà valutata la presenza di più insegnanti.

I *seminari* si articolano in:

- premesse teoriche su alcuni principi di base relativi alla funzione vocale,
- lezioni collettive di percezione sensoriale (uditiva e corporea),
- lezioni individuali
- lavoro con l'intero coro
- applicazione al repertorio

Negli *incontri periodici* (mensili o quindicinali) ci dedichiamo all'approfondimento di temi introdotti nel seminario introduttivo e in base alle esigenze che si evidenzieranno ne verranno introdotti di specifici. In particolar modo applicheremo alcuni principi del metodo al repertorio. Gli incontri potranno essere preceduti da lezioni individuali che rivolgono l'attenzione alle esigenze personali vocali di ciascun corista. Il lavoro include la partecipazione attiva del direttore per l'integrazione e l'applicazione dei principi del metodo nella direzione.

Alcuni tra i possibili *temi* di lavoro:

- Ascoltare il suono con il corpo
- Il ruolo della brillantezza nell'intonazione
- L'articolazione e la parola nel canto
- La respirazione e l'attacco
- L'organizzazione verticale e la catena di diaframmi

Il *calendario* viene concordato secondo le reciproche disponibilità

Le proposte si presentano come linee guida di lavoro, pertanto possono essere soggette a variazioni in relazione ai bisogni dei singoli cori che ne fanno richiesta. Eccone alcune tra le possibil:

- A) lavoro integrato di gruppo e individuale con seminario – tot. 46 ore
- B) lavoro integrato di gruppo e individuale solo con incontri serali - tot 48 ore
- C) lavoro esclusivamente in gruppo - tot 24 ore

IL METODO

Metodo Lichtenberger® Institut. Fisiologia vocale applicata

Nel 1982 la cantante Gisela Rohmert e l'ingegnere Walter Rohmert fondarono in Germania il Lichtenberger Institut für funktionales Stimmtraining (Istituto di Training Vocale Funzionale di Lichtenberg) – il cui nome è oggi Lichtenberger® Institut für angewandte Stimmphysiologie (Istituto di fisiologia vocale applicata di Lichtenberg) il cui metodo attualmente è conosciuto in Italia col nome di Metodo Funzionale della Voce. Lo scopo iniziale era sperimentare, nel canto e nella pratica strumentale, i risultati della ricerca scientifica iniziata nel 1980 presso l'Istituto d'Ergonomia dell'Università di Darmstadt. La ricerca prese avvio da un gruppo di lavoro interdisciplinare (ergonomi, ingegneri, foniatrici, otorinolaringoiatri, fisici acustici, informatici, insegnanti di musica, terapeuti corporei, cantanti, strumentisti) che attraverso molteplici metodologie di misurazione acustica e fisiologica analizzò i processi nella funzione del cantare e suonare.

Ne scaturì una nuova comprensione della funzione vocale con conseguenze di ampia portata sul piano della didattica musicale frutto dei risultati della ricerca uniti alla sperimentazione decennale di un vasto numero di tecniche corporee (Feldenkrais, Eutonia, Rolfing, Alexander, Craniosacrale, Yoga, Shiatsu, Gindler, Ki), allo studio delle ricerche sul cervello umano e alle leggi della Sinergica (H. Haken).

Si giunse così a definire alcune qualità che caratterizzano un sano funzionamento della laringe: *libertà e leggerezza del canto, ampia estensione vocale, indipendenza dall'età, limitazione dell'usura e dell'affaticamento degli organi vocali, capacità di emettere un suono brillante e potente, in grado di nutrire energeticamente, di portare equilibrio e benessere sia al cantante sia all'ascoltatore.*

In seguito l'approfondimento della relazione sensoriale del sistema nervoso con il suono ha sviluppato una specifica pratica pedagogia vocale e strumentale. Allontanandosi da modelli estetici e dai principi di controllo muscolare e articolare, il Metodo si dedica alla funzione vocale attraverso una *pedagogia della stimolazione* in cui la sensorialità e la qualità della percezione diventano guida per l'esecuzione musicale favorendo l'auto-organizzazione in un processo sinergico tra i parametri del suono. Conseguenza di questo approccio è un'emissione più funzionale che ottiene il massimo risultato con il minimo sforzo.