



A.R.S.SUO.MO.

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

www.arssuomo.it



le vie del corpo che canta:

la fisiologia e l'anatomia dialogano con la voce in un percorso di esplorazione che attinge al **Metodo Lichtenberg®**, **Metodo Feldenkrais®**, **Body-Mind Centering®**, **Biodinamica Craniosacrale**,

sabato 28-29 gennaio 2012 - 10.00-18.00

via Frua 8, Milano (MM 1 De Angeli)

La conquista della stazione eretta

con Maria Corno, Monica Scifo e Piera Teatini

Unico tra tutti gli abitanti della Terra, l'uomo ha il privilegio dello "stare" in piedi: una conquista mai compiutamente risolta, guadagnata dalla nostra specie nel corso di una lunga evoluzione e da ciascuno di noi nel primo anno di vita.

La dinamica tra le forze che ci radicano alla terra e quelle che ci elevano verso il cielo, da sempre fonte di ispirazione per la visione che l'uomo ha di sé stesso e della sua posizione nell'Universo, informa il nostro corpo e lo plasma attorno a una tendenza alla verticalizzazione osservabile in molte strutture corporee. Tale sorta di "vocazione alla verticale" è sperimentata in modo privilegiato dal cantante come "desiderio" del canto a innalzarsi e come capacità della vibrazione di favorire e sostenere l'erigersi del corpo e del suono.

Il tema della verticalità apre un ventaglio di domande cruciali per chi si dedica al canto e alla voce.

In che modo la conquista della stazione eretta ha modellato il corpo in relazione alla fonazione, e come possiamo osservare in questa prospettiva gli organi e le strutture più direttamente responsabili della funzione vocale?

Viceversa, qual è il contributo del suono alla verticalizzazione e come si manifesta?

E ancora: quali modelli ciascuno di noi ha sviluppato nella ricerca di equilibrio tra gravità e leggerezza?

Come possiamo nel canto (e nella vita) trovare riposo nella gravità senza lasciarcene appesantire e trovare slancio verso l'alto senza che il tendere diventi tensione o, all'opposto, venga inconsapevolmente trattenuto?

E infine: quali sono le condizioni e gli ingredienti di una verticalità dinamica, capace di organizzarsi in ogni istante tra polarità opposte e di manifestarsi come principio di autoregolazione?

Il ciclo di incontri propone un viaggio **nell'anatomia "vivente" in relazione alla funzione vocale**, alla scoperta di strutture e principi di organizzazione del corpo particolarmente significativi come fonte di brillantezza, vitalità, fluidità ed espressività per la voce. E' dedicato in particolare a **cantanti, attori, formatori** e a coloro che hanno avviato, per motivi diversi, un **percorso di ricerca sulla voce e sul movimento**; costituisce una occasione di approfondimento per chi ha già avuto un contatto con il metodo Lichtenberg® (lezioni individuali o seminario introduttivo)

I temi di lavoro verranno indagati mettendo in dialogo i principi del **metodo vocale Lichtenberg®** di **Gisela Rohmert**, che ci conduce a conoscere gli spazi del corpo attraverso la chiave della vibrazione sonora, con il **Body-Mind Centering®** di **Bonnie Bainbridge Cohen**, con la **Biodinamica Craniosacrale** di **Franklyn Sills** e con il **Metodo Feldenkrais**, che con le loro pratiche di conoscenza esperienziale del corpo attraverso il tocco e il movimento ci aiuteranno a contattare in modo vivo l'intelligenza del nostro sistema e le sue risorse: un viaggio inedito e ricco di promesse che compiremo attraverso il movimento, il suono, l'attivazione sensoriale.

Gli incontri propongono un'alternanza di attività vocali, di ascolto e corporee; di lezioni individuali, riservate a ciascun partecipante, e lavoro di gruppo.

info: monica.scifo@gmail.com ; maria.corno@alice.it