

L'importanza della voce e della risonanza corporea

Aspetti simbolici nell'uso della voce

di Francesca Romano¹

*“I primi uomini erano
esseri sonori, luminosi e trasparenti che
planavano sopra le acque.
Solo a partire dal momento in cui
cominciarono a posarsi sulla terra
e a mangiarne i prodotti i loro corpi
divennero pesanti e opachi.
Della loro natura restò solo la voce”.*
(M. Schneider)

Alla tradizione degli sciamani delle Americhe appartiene molto probabilmente la prima espressione di canto salutare, un lamento monodico il cui ritmo si basava sulla respirazione e sul battito cardiaco. Fra gli indios Pieroa dell'Amazzonia “l'uomo di medicina” trattava molte malattie con un canto sommesso e ripetitivo al ritmo di un sonaglio. Nel Talmud ebraico si trova menzionato un canto capace di proteggere dalle epidemie. Per i sacerdoti egiziani *“l'emissione della voce era un processo che generava campi sonori le cui vibrazioni si identificavano con il principio che genera oggetti e forme”*.

Sulle vibrazioni si era espresso Pitagora, che convinto che le strutture fisiche e mentali avessero una precisa e matematica origine nelle vibrazioni, considerava tutte le forme fisiche come manifestazione del suono.

Il potere del suono e del canto

Seguendo Pitagora, lo scienziato e fisico tedesco Ernst Chladni che studiava la scienza della Cimatologia (ossia l'energia delle onde), dimostrò che le onde sonore creano delle figure e che la forma di quella figure dipende dall'altezza delle note.

Nel corso di ulteriori esperimenti e ricerche condotte da studiosi quali Guy Manners, Hans Jenny, Itzac Bentov è emerso il concetto secondo il quale nel nostro corpo

¹Formatrice esperta di Psicobiorisonanza, un lavoro con e sulla voce per auto-conoscenza e armonizzazione di corpo e mente - E mail: romano-francesca@libero.it

fisico ogni atomo ha una propria frequenza naturale e che tessuti e fluidi si mantengono in base al principio della risonanza e alla conseguente interazione degli armonici. Sono stati individuati cinque *sistemi risonanti* nel corpo: sistema cuore-aorta; oscillazioni del cranio; onde nei ventricoli; corteccia sensoria: campo magnetico in ciascun emisfero; da essi derivano altri suoni (quelli che il feto ascolta nel grembo materno) come quello della circolazione del sangue, del sistema nervoso, della respirazione del sistema digestivo, delle pulsazioni del cuore e dei movimenti delle ossa.

Ma è del secolo scorso la grande attenzione al potere del suono e del canto: le ricerche e gli studi condotti negli Stati Uniti dall'*American Academy of Neurology*, indicano il canto come possibile terapia per casi di dislessia, autismo, Alzheimer e Parkinson. Si sottolinea che le nostre funzioni mentali, emozionali e sensoriali sono codificate nella voce in modo determinato proprio come lo sono le informazioni nei nostri geni. Alcuni patologi suggeriscono che canticchiare a bocca chiusa e cantare ripuliscono il cervello stimolandone il "drenaggio". Le vibrazioni della laringe e l'aria nel tratto vocale sono trasmesse parzialmente nel cranio massaggiando così il cervello. Tale massaggio permette un maggior fluido di liquido cerebrospinale attraverso il cervello e aiuta a rimuovere materiale di scarto. Se in Francia gli studi dell'otorinolaringoiatra A. Tomatis sottolineano che il canto agisce sul sistema nervoso e regola la pressione e il battito cardiaco, in Svizzera sono state condotte ricerche sperimentali volte ad osservare le dinamiche che intercorrono tra le variazioni dell'intensità del suono vocale e le variazioni dei dati di risposta bioenergetica dell'organismo umano. Il gruppo di ricerca ha osservato processi di bio-risonanza a cui collega principi di medicina quantistica ed elementi di psicologia Vedica sulla natura del suono.

Alla luce degli studi a cui abbiamo accennato, non ci si può non chiedere quale effetto abbia il suono sulle minime strutture cellulari ed atomiche: nel nostro organismo ogni molecola vibra, ogni particella e ogni elemento del corpo risuona con frequenze esterne provenienti dalla natura, dalla terra, dall'atmosfera e che provvedono al nostro equilibrio vitale. Nel dialogo tra corpo e psiche il suono della voce può intervenire sulla fluttuazione delle vibrazioni e può sbloccare, trasformare e riequilibrare.

I presupposti

La vibrazione della voce è stato il punto di partenza della mia ricerca ed è l'elemento chiave del mio attuale metodo di lavoro che nasce da un percorso personale e che si basa sui seguenti presupposti:

- 1) *il canto* – e in special modo il canto lirico di cui spiegherò più avanti - prende corpo da appoggi anatomici che hanno significati simbolici;
- 2) *l'ascolto* – attraverso l'orecchio quale strumento di percezione uditiva e incredibile complesso neurotico - è la principale guida nel canto e rappresenta il ponte che conduce a sé e agli altri, via d'accesso per l'interiorizzazione e l'espressione.
- 3) *il respiro naturale* – ossia quel meccanismo che ci abbandona nell'età pre-scolare per lasciar posto a contratture e chiusure - nel canto ritrova il suo ritmo ancestrale in



una struttura corporea composta di ossa, acqua e aria perciò vibrante come uno strumento musicale.

Dunque la laringe al passaggio dell'aria vibra e fa vibrare la colonna vertebrale che mobilita il corpo intero in una dinamica in cui il canto diventa espressione autentica di libertà interiore.

Sottolineo il *belcanto* perché il cantante lirico utilizza ossa e muscoli del proprio corpo in modo funzionale. Infatti la propagazione ossea del suono e l'azione dinamica dell'intreccio muscolare attraverso l'utilizzo dell'aria consentono di sviluppare potenzialità della voce che l'essere umano non conosce. Accade che il corpo si apre per consentire all'aria di fluire e alle corde di...mettersi a cantare! Mi soffermo sull'utilizzo dell'aria in quanto credo che sia un punto cruciale riguardo ai collegamenti fra canto, psiche e fisiologia del corpo. Il cantante lirico usa l'aria in modo diverso delle persone "normali", acquisisce una padronanza dei muscoli pelvici e lombari la cui apertura consente di percepire il tratto perineale, punto di contatto e di maggior pressione specialmente durante l'emissione dei suoni acuti. Attraverso percezioni e immagini, eufemismi ed empirismi, la via al canto può condurre ad una maggiore stabilità del proprio sé, nella scoperta e riconoscimento della propria identità.

Ascoltare la propria voce

L'uso della voce, sia per parlare che per cantare, libera la creatività e permette di esprimere la propria vita interiore sperimentandone sensazioni ed emozioni. L'equilibrio psicofisico di un essere umano può dipendere anche dal modo di utilizzare la voce. Avviene nel canto la scintilla dell'energia. Il corpo diventa uno strumento musicale che vibra quando emette dei suoni, e ad ogni suono emesso, nel corpo risuonano vertebre e gangli paravertebrali. A poco a poco il canto porta ad uno sviluppo completo ed armonico di tutte le parti del corpo e delle sue funzioni.

Aspetto importantissimo è il meccanismo respiratorio. Respirare in modo profondo e mai forzato permette di abbandonarsi al canto per ritrovare la propria natura; sperimentare fino a che punto l'emotività è stata falsata e deviata dal suo corso normale. L'uso corretto del fiato permette anche il rilassamento degli organi deputati alla fonazione la quale è strettamente collegata all'orecchio. È stato osservato che l'orecchio, attraverso i suoni, sollecita la corteccia cerebrale. Tendere l'orecchio è tendere il corpo ossia sollecitare il sistema nervoso nel suo complesso. Orecchio quindi ascolto. Ascolto dei suoni, delle proprie vibrazioni, ascolto del proprio canto, della propria voce: ascoltare se stessi per ascoltare gli altri. E ascoltare la propria voce che canta è una delle tappe più importanti del viaggio.

Come altrettanto importante è riuscire a far cantare chi credeva di essere stonato, oppure osservare paure che si superano, ansie che vanno via, stati di malessere fisico che scompaiono. Persone tristi che acquistano uno sguardo più vivace, altre insicure che si esprimono con determinazione. Quasi come se si venisse "massaggiati", o curati dalla propria voce. Entrare in contatto con se stessi per risuonare con gli altri. Per comunicare con gli altri e già Platone affermava che



parlare o cantare significa far vibrare all'unisono l'aria che è all'esterno con quella che è all'interno.

Qualcuno sostiene che autoterapia è pensare col cuore, e se fosse anche cantare col cuore? Il canto, che è sorgente di energia, come uno strumento di comunicazione per risvegliare delle potenzialità ancora inesprese, che non vuol dire ri-educare ma educare nella misura in cui è possibile considerare l'esistenza come un'educazione permanente.

