

IPSO  
ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

## **Un corpo all'Opera**

gli esercizi bioenergetici applicati al Teatro Musicale,  
progetto di counseling dedicato ai musicisti  
ad uso di Conservatori e Istituti di Alta Formazione Musicale

Tesi di diploma di Susanna Guerrini  
Anno 2024

## **Introduzione**

Questa mia piccola tesi nasce dall'esigenza di poter avere degli “appunti di viaggio” da rileggere ogni volta che mi accingo ad affrontare, nel mio lavoro di docente di conservatorio, un evidente intralcio nel lavoro di scena/voce di qualche mio studente. Ogni volta mi pongo domande che partono dalla mia personale esperienza corporea e professionale per cercare risposte comprensibili per gli studenti, che non hanno una grande consapevolezza di sé, e mi scopro molto vicina alle loro zone problematiche tanto che affiorano sollecitazioni e immagini atti a portare una nuova informazione che garantisca il nostro processo di lavoro, che sia un personaggio o un'aria, spesso basta una scintilla, un sentore, qualcosa che risveglia prepotentemente anche la mia memoria corporea e che mi mette “in risonanza” con chi ho davanti. Per questo motivo ho deciso di iniziare da una breve autobiografia, anche se so per certo che mentre scrivo già cambiano le cose e stento a riconoscermi nel mio racconto.

## **Muta e bellissima**

Ho lavorato per il teatro per tutta la mia vita, adesso so che attraverso lo studio della danza classica (per circa 25 anni), ho contenuto e contribuito a rafforzare certe mie difficoltà emotive. La danza classica è stata per anni la mia “armatura gentile”, una forma bella e apprezzata dall'esterno, finché non ho compreso quanto questo aspetto apparentemente armonioso, non fosse completamente congruente con la smania di vita che non trovava spazio nella struttura familiare oppressiva e disfunzionale che avevo, una famiglia con un equilibrio instabile dettato soprattutto dall'alcoolismo di mio padre e mia nonna.

Una famiglia senza dialogo ha corrisposto perfettamente al mio impegno di ballerina: muta e bellissima.

Ho cominciato a sentire quanto tutto ciò mi abbia condizionato quando è morto mio padre e il precario equilibrio della famiglia si è dissolto, anche se già allora avevo scelto di allontanarmi da loro, almeno geograficamente, per non dover continuare ad “accomodare” le mie decisioni al fine di passare il vaglio del giudizio familiare.

La danza, più tardi il teatro, non rappresentavano per la mia famiglia un lavoro degno

di questo nome, l'impegno da me dimostrato per anni, disciplina ferrea e dieta, scuola, università...erano poca cosa rispetto ad un lavoro "normale" tipo d'ufficio, più consono ad una futura madre di famiglia.

Ma ce l'ho fatta! In passato ho guadagnato più di mio padre e adesso, dopo anni di esperienza e gavetta in palcoscenico ho ottenuto anche il famoso incarico statale a scuola, dopo un apprendistato in qualità di aiuto regista in campo operistico, insegno Arte Scenica in Conservatorio.

Mia madre adesso mi riconosce e mi apprezza, forse è più tranquilla. Io sono molto felice per me, il mio lavoro mi permette, grazie ad una notevole autonomia operativa, di dedicarmi alla formazione dei cantanti ma anche di condurre laboratori e spettacoli che scrivo e dirigo. Ho trovato coraggio e riconoscimento in me ed anche una bella fioritura di opportunità da quando ho scelto di frequentare il triennio di formazione come Counselor e Conduttore di classi di esercizi bioenergetici presso Ipso a Milano. Intanto è stata la mia vera prima volta in cui ho fatto una cosa proprio per me, l'analisi personale e i gruppi in seguito sono stati e sono punti di forza enormi per comprendere anche come portare avanti la mia personale ricerca in campo teatrale. Nel mio lavoro ho sempre privilegiato il training corporeo, per anni ho studiato e lavorato accanto a persone che si occupavano del corpo ma sempre con una insistente attenzione all'aspetto coreografico ed estetico che non rendeva mai il valore autentico allo strumento utilizzato...

La bioenergetica è stata per me il modo per imparare a valorizzare la parte nascosta del..." vaso di rose", le radici nella terra che profumano quanto la parte superiore del vaso, piena di foglie e fiori. Ho portato la bioenergetica nel mio lavoro, o meglio, ho riscoperto e rifrequentato esercizi che già negli anni '80 avevo praticato in Francia, con Kaja Anderson, una attrice e didatta inglese con la quale studiavo canto e tecnica vocale, cantavo e... piangevo e non sapevo perché...

A distanza di 25 anni ho riprovato alcune di quelle sensazioni che in passato mi creavano disagio rispetto alla performance, che subiva gli effetti di interruzioni, chiusura della gola, tremito... Kaja è un'ottima attrice, non un counselor, ricordo che in classe ottenevamo risultati eccellenti anche tecnicamente che scomparivano

immediatamente in palcoscenico.

Alla Ipso ho avuto modo di conoscere i testi di Rogers, oggi posso capire quanto è diversa l'accoglienza dal giudizio. Mi è chiaro che in teatro si va apposta ad affrontare il pubblico e che sia necessaria una buona aggressività per affrontare la scena ma adesso, da insegnante, e durante il percorso di formazione che io conduco a scuola, mi è anche chiaro quanto io possa essere accogliente per la persona e capace di invitare gli studenti ad attraversare la soglia delle tensioni psicofisiche che impediscono loro di prodursi in maniera autentica e meno "attaccabile" dal giudizio. Posso incoraggiare il loro talento ad emergere attraverso il corpo. In aula, che è un setting protetto da me e dai compagni ed anche fuori, nello spazio teatrale davanti al pubblico, visto che seguo gli studenti in tutto il percorso di progettazione e realizzazione di concerti/spettacoli.

Nei Conservatori Musicali ho potuto inserire nell'area delle materie psicocorporee che dal 2008 sono state introdotte nei programmi, grazie ad un articolo che io ho scritto e che è stato pubblicato (yoga, alexander technique...), il lavoro bioenergetico. Propongo una classe che definisco "alfabetizzazione bioenergetica" in quanto, sia per il tempo a mia disposizione, sia perché è materia obbligatoria, non ci sono le condizioni per una conduzione "ortodossa", se così posso esprimermi, gli studenti sono scettici, spesso molto difesi e soprattutto temono di mostrare la loro autenticità. Sono per loro un docente a tutti gli effetti, anche se non è richiesta una valutazione del lavoro, ma solo una idoneità di fine percorso che certifica la loro presenza in classe. Premetto che ho lavorato sempre con allievi non miei. Ho scelto di raccontare agli studenti chi erano Reich e Lowen, il modo in cui io sono venuta in contatto con gli esercizi bioenergetici ed ho proposto con cautela molti esercizi di grounding in piedi, visto che spesso il pavimento non è idoneo a sdraiarsi, e subito ho avuto una risposta positiva.

La vibrazione è stata una vera scoperta per loro, un po' sfuggita, un po' accolta e frutto di molte domande e commenti. Ho continuato nell'arco delle 24 ore che avevo a disposizione per tutto il seminario, a percorrere il corpo dalla pianta dei piedi ai capelli e la frequentazione del corso non è diminuita anzi, c'è stato un passaparola

all'interno dell'Istituto che ha raccolto alla fine 46 partecipanti! Ho dovuto dividere il gruppo per avere 16/18 persone ogni volta ed ho utilizzato come “riscaldamento” e tecnica per unire respiro e movimento, una forma di qi gong che io pratico da una decina d'anni con ottimi risultati, per lo scioglimento delle articolazioni e del “pensiero libero” e che trovo, a differenza di altre arti marziali, o dello yoga, una buona forma di “contenimento rituale”: i movimenti sono ampi, non solo nello spazio, e alcuni di essi, insistono in particolare sulla zona del cingolo scapolare e posso renderli “bioenergetici”; anche il lavoro sull'interno e l'esterno delle braccia e le mani, proposto a strumentisti che si limitano ad utilizzare i loro arti quasi esclusivamente nella pratica musicale, ha dato buoni frutti in termini di consapevolezza.

Il mio lavoro in Conservatorio è soprattutto con i cantanti che subiscono un condizionamento tecnico per arrivare all'imposto della voce, di cui non sempre valutano la portata. Come per i non cantanti il dolore è una denuncia del corpo che spinge alla ricerca di una soluzione, per un cantante spesso si tratta di trovare una zona, un intervallo, un suono che “non vuole uscire” a determinare un interesse per un tipo di lavoro diverso e complementare a quello tecnico, come il lavoro bioenergetico. La difficoltà è “spostare” un cantante dall'unico segmento corporeo che prenda in seria considerazione, gola, bocca, orecchie, testa... a tutto l'intero e già questo primo lavoro di integrazione del resto del corpo, li aiuta moltissimo anche nella pratica della scena. Stupefacente per me che li sento al contempo cantare è la connessione tra il “sopra” e il “sotto”. Il fiato, se trova il suo spazio, è un magnifico maestro, resta tanto lavoro di consapevolezza corporea da fare anche per aiutare la memorizzazione delle sensazioni che hanno potuto sortire un tale suono, un tale risultato artistico.

Ma in una scuola dove si cerca di creare musica si può anche fare tanto affidamento sulle capacità di ascolto degli studenti e, personalmente ho potuto notare quanta abnegazione per lo studio trovi finalmente anche il piacere dei significati temporanei, dei passaggi, del divenire.

Ho scoperto che in tibetano, lingua che appartiene a “meditanti professionisti”, non

esiste la traduzione di meditazione, la parola corrispondente è familiarizzazione. È interessante lo spazio di significato che acquista la meditazione grazie a questa nuova parola, sa di avvicinamento, di confidenza, di intimità. Ed è proprio a questo tipo di sentimento nei confronti della propria corporeità che vorrei arrivare. Prendo un esempio di come tutto il nostro corpo corrisponda alle sue singole parti, giusto per illustrare a quale livello di familiarità tra elementi differenti si può accedere. I piccoli muscoli involontari che si trovano nell'orecchio medio, risentono delle condizioni di salute dell'intero organismo e in particolare delle tensioni muscolari distribuite ad esempio sulla schiena, nella catena muscolare posteriore, nella zona mandibolare; ciò significa che la funzionalità di tali piccoli muscoli varia a seconda delle condizioni della totalità del corpo e dunque può generare anche problemi di ascolto e di intonazione. Non è che un piccolo esempio di quanto la totalità del corpo venga impegnata durante la performance: ci sono sorprendenti corrispondenze tra organi e arti quanto tra arti e strumento, conoscere e creare intimità con le singole parti può sicuramente potenziare la comunicazione dell'esecuzione musicale.

Per concludere, anche l'inchino di ringraziamento, che si offre agli applausi, è un atto di resa, di dedizione disinteressata che passa per la testa, il petto e il suolo: questa è la “verticale” da offrire, per uno scambio di energia, segno di modestia, lealtà e abbandono.

### **Un uccello canta meglio sul suo albero genealogico**

*Jean Cocteau*

Considero il corpo del musicista un contenuto, non un contenitore e come tale esso ha bisogno delle stesse attenzioni che vengono dedicate allo studio di tutte le discipline alle quali un musicista si applica.

Il maggior problema di ogni professionista è di poter garantire una resa eccellente con continuità. Questa responsabilità unita alle reali esigenze alle quali sottopone il lavoro, in termini di fatica fisica e impegno relazionale, rende molto difficile il naturale processo di tensione e distensione che, seguendo l'andamento del respiro, renderebbe più serena l'esistenza di ogni persona, in genere, e a maggior ragione di

un artista.

L'unico modo per poter continuare a studiare/lavorare con buon ritmo e con risultati ottimali consiste nel garantirsi stati di rilassamento mentali e fisici che si alternino alla consueta tensione. Spesso i rimedi ai quali si ricorre per ovviare all'impossibilità di ritagliarsi il tempo per un rispettoso rapporto con se stessi, sono palliativi che possono avere soltanto un benefico effetto temporaneo. Scaricare la tensione in palestra può essere utile alla mente, ma pregiudica la poca energia rimasta a disposizione nel corpo dopo una giornata faticosa, ricorrere troppo spesso a medicinali contro tensioni e dolori muscolari o a ricostituenti, alla lunga produce effetti negativi sulla salute.

Il "segreto" sta nel darsi un nuovo orientamento di vita per poter svolgere le azioni quotidiane in distensione perché alla serenità mentale corrisponda anche la distensione muscolare. Vale anche il contrario, ovvero che è necessaria una determinata tensione muscolare perché sorgano naturalmente certe reazioni emotive, che risultano bloccate tanto da una tensione eccessiva, quanto da una rilassatezza estrema, vicina alla depressione.

Se il nostro interesse è lavorare per ottenere una buona tensione fisica, allo stesso tempo otterremo anche un sostegno per il nostro mondo emotivo.

Per qualunque professione creativa è necessario liberare energia, rinnovare le azioni per non renderle automatiche in quanto l'automatismo implica fissità che nel corpo s'identifica con rigidità.

Il mezzo che contiene i canali attraverso i quali è possibile creare suono, e quindi musica è il corpo, per conoscerlo profondamente e ottimizzarne le funzionalità è necessario sviluppare un'attenzione particolare alla sua struttura.

Mettere in stress determinati segmenti del corpo e fare una particolare attenzione ai processi corporei che ne derivano, sono le due cose che distinguono gli esercizi bioenergetici da molte altre forme di attività fisica.

Portare nel contesto artistico/musicale questo tipo di procedura esperienziale funziona molto bene, sia per lo specifico studio della tecnica musicale, strumentale o cantata, sia per la crescita personale di chi esegue, in quanto il percorso nella conoscenza di sé

alimenta in modo cospicuo l'indispensabile “pratica della fantasia”.

Carl Rogers ha detto “Ciò che sono è sufficiente, se solo riesco a esserlo”.

potrei parafrasarlo dicendo che il talento artistico che ognuno di noi possiede è enorme se solo riuscissimo ad utilizzarlo interamente!

Un primo approccio all'uso degli esercizi bioenergetici riguarda direttamente la possibilità di “sbloccare” il corpo del musicista in modo consapevole, perché la sua risposta nella produzione del suono soddisfi (crei piacere) in primis l'artista/esecutore e di conseguenza chi assiste.

Il “qui e ora” dell'esperienza bioenergetica e la raccolta e integrazione delle informazioni corporee, è la stessa operazione che un musicista deve condurre durante la sua pratica giornaliera di studio, per ascoltare e valutare il proprio lavoro e contemporaneamente riconoscersi.

Ogni artista è un mondo a sé e al contempo la tecnica e i materiali musicali scritti, forniscono il repertorio comune sul quale misurarsi. Si parte dunque da elementi “stabili” come una partitura o un personaggio e la struttura corpo; si lavora, si elabora il rapporto tra di essi, in modo che l'interprete ne cerchi tutte le possibili connessioni e da queste corrispondenze possa liberare la propria espressività.

Al lavoro specificatamente tecnico/ musicale dobbiamo quindi avvicinare quello sulla consapevolezza corporea, per condurre al meglio le proprie potenzialità.

Attraverso gli esercizi bioenergetici incoraggiamo una nuova conoscenza dando spazio alle reattività proprie del corpo, al processo di autoregolazione, alle associazioni neuro fisiologiche ed anche alla possibilità di riconoscere i propri vissuti. Queste stesse procedure, possono essere utilizzate per esprimere, per vivere e far vivere l'esperienza artistica. In questo senso il suono, il tatto, il vedere, il sentire... entrano nella musica, nella parola cantata, sostituendo la “spiegazione”, la didascalia, e costituiscono lo spessore, il colore dell'atto musicale.

L'aiuto offerto dalla pratica teatrale nell'affrontare un percorso di ricerca della propria identità, intesa come capacità espressive, è decisamente innegabile, anche se il rischio di assecondare e rinforzare le proprie difese più profonde mediante la mimesi è molto grande, soprattutto qualora si viva il teatro come esperienza

professionale principale e quindi si confermi la mistificazione del vero sé con la proposta di ruoli perfetti allo scopo. Abiti perfetti per il personaggio, risultati assolutamente encomiabili e funzionali per lo spettacolo, possono essere assolutamente stretti e scomodi per la persona, una volta fuori dal teatro.

Nella mia esperienza di lavoro tecnico teatrale da un lato e psico corporeo dall'altro, ho avuto modo di osservare quanto una forma di congruenza tra la persona e il personaggio da interpretare, garantisca ottimi risultati, da raggiungere con relativa fatica per l'interprete. Una volta acquisita una certa esperienza, è più semplice affrontare ruoli anche molto lontani dalle “proprie corde” con una consapevolezza che consente di allontanarsi da sé per approdare ad altro senza perdersi, garantendosi una esperienza del tutto nuova. In altre parole mi sembra che si possa accogliere un personaggio della scena senza mai abbandonare la propria natura/cifra stilistica personale, solo quando si conosca profondamente quest'ultima, così da far diventare i propri talenti punti di forza per l'interpretazione.

Nel mio lavoro, che si svolge principalmente in campo operistico, si parte da una mistificazione della voce, anche se c'è una notevole corrispondenza tra il registro e la fisicità di ogni cantante, in termini di altezza, peso, forma. Il corpo funge da cassa di risonanza per ogni singola voce e, nel migliore dei casi, esso si avvicina anche nella forma estetica alle caratteristiche “iconografiche” del personaggio disegnato dal compositore. A riprova di questa affermazione sta il fatto che il repertorio cambia di solito con l'età dell'interprete, la voce vive una maturazione non dissimile da quella del corpo, quindi per poter arricchire il parco dei ruoli da interpretare è possibile far ancora riferimento alla congruenza tra la persona e il personaggio.

### **Costume o Armatura?**

Se la ricerca interpretativa proviene dal luogo più intimo di sé, è probabile che si debba affrontare la propria armatura caratteriale, per far emergere quanto di più originale e sacro sia possibile impegnare nel rapporto ravvicinato col personaggio. Mi viene da dire che, quando in una grande casa sempre abitata dalla stessa persona si presenta un ospite col quale dover coabitare e si debbano condividere gli spazi, ce

ne saranno alcuni che è più semplice cedere e altri più difesi. Al personaggio si concedono più facilmente gambe e braccia ma è più difficile attribuirgli distretti corporei meno facilmente cedibili come il ventre e il cuore, per non parlare della testa... il personaggio viene accolto dalla persona, coincidendo con alcune sue caratteristiche peculiari, tipo il registro vocale, l'età, la fisicità etc... e lui stesso proporrà invece alcune novità per la persona, che dovrà fare loro spazio tramite una accettazione non giudicante, per poterle assumere come “proprie” sulla scena. Le novità proposte dal personaggio all'interprete sono ambivalenti: possono infatti possedere un fascino sensuale e penetrare agilmente nella struttura della persona/interprete ma possono anche richiamare alla sua memoria corporea le difese più o meno impenetrabili della sua armatura. Nei due casi si presentano grandi risorse alle quali poter attingere, ma è comunque necessaria una disponibilità, una apertura alla novità che per poter esistere deve poter decostruire, almeno temporaneamente, il condizionamento precedente, sia esso un semplice tic, una abitudine, un tono vocale, un atteggiamento corporeo, un pregiudizio oppositivo. Le convinzioni personali e il gusto spesso impediscono all'attore/cantante di lasciarsi andare al personaggio, di farne emergere la visione che, oltre a soddisfare le esigenze registiche richieste, renda unica la sua interpretazione grazie al legame sincero e accettante tra personaggio e persona che interpreta, questi impedimenti di tipo interpretativo, hanno sicuramente a che fare con l'armatura carattere-muscolare.

### **L'espressione e il corpo**

In questo contesto l'impedimento alle capacità espressive, valutabile anche dal punto di vista tecnico esecutivo, rende necessario un lavoro di consapevolezza molto raffinato. A chi canta, spesso si presentano difficoltà insormontabili nell'esecuzione di determinati passaggi, è piuttosto evidente che forzare ripetendoli fino all'estenuazione raramente riesce a risolvere l'impasse. È noto che alcuni suoni hanno significanti intrinseci che riguardano tonalità e timbro, ma anche luoghi di risonanza e antiche memorie uditive. L'aiuto maggiore che può ricercare un interprete anche nel tentativo di risolvere un problema tecnico, è la propria facoltà

immaginativa, insieme all'adesione alla musica.

Spesso il significante contenuto nella frase musicale riesce da solo a spostare l'attenzione costretta del blocco espressivo/tecnico e, spingendo oltre la difficoltà l'interprete, lo conforta per questa sua “nuova abilità”, non rimane che affidarsi al corpo per comprendere e memorizzare la risorsa applicata.

In sostanza dovremmo cercare di garantire più apertura possibile al corpo per apprendere e comunicare ciò che ha appreso, senza giudicare impietosamente il nostro operato artistico ma, al contrario, incoraggiandone i progressi che sono innegabili ma a volte infinitesimali e difficilmente leggibili e qui rimando alla necessità dei Maestri che, bontà loro, sono responsabili della qualità del lavoro artistico, quanto lo sono i genitori di un bambino appena nato per i suoi progressi vitali. In effetti, gran parte di quei blocchi della qualità espressiva, provengono dalle misteriose griglie di impedimenti create da interventi genitoriali precedenti e continuano a rinforzarsi grazie alla direttività del Maestro.

### **La necessità di sentirsi territorio infinito**

Autodefinirsi per un artista è molto difficile e dovrebbe poter essere impossibile, in effetti se c'è una definizione sarà senza dubbio parziale e non esaustiva e ogni nuova esperienza artistica potrebbe dimostrarsi una ulteriore “sovrastuttura” lasciando ben poco spazio alla creazione. Sentirsi “territorio infinito” rende aperti a qualsiasi sollecitazione, gusto e movimento da poter portare dentro il proprio universo per farne altro, in un processo di continua metamorfosi che non dimentica niente di ciò che c'è e lo pone in continuo divenire così come il corpo, la mente, l'anima evolvono di continuo nel corso dell'esistenza. E ancora una volta affiora la parola consapevolezza: conoscenza, familiarità, intimità con se stessi, riconoscenza. Certamente la consapevolezza aiuta a riconoscere certi personalissimi punti di forza sui quali costruire le fasi del proprio lavoro e al tempo stesso non nasconderà le zone d'ombra, i rapporti col mistero, lo sconosciuto, il nuovo. Il corpo è lo strumento formidabile per affrontare il viaggio nella conoscenza di sé.

## **La complessità**

Si può smontare e analizzare nel modo più esauriente possibile il suono prodotto da qualunque strumento, ma niente ci dirà una parola sul suo senso, né sulla poetica di chi lo produce: niente lo renderà oggettivamente significativo anche perché, oltre al processo della produzione, interviene per forza il processo dell'ascolto che solleva altrettante problematiche attinenti la ricezione del suono...

Lo studio del canto o di un qualsiasi strumento musicale, una volta superato l'inevitabile impasse tecnico iniziale, diviene un vero mezzo di conoscenza dai mondi sempre più ricchi e correlati tra loro nei modi più disparati.

Nel processo di apprendimento/produzione l'esecuzione, come unico fine dell'attività musicale, è forse la motivazione che più dovrebbe perdere progressivamente terreno, in quanto questo meccanismo strada facendo s'impresiosisce per suo conto, producendo riflessi che diventano più importanti dell'esecuzione stessa, cioè quel materiale sonoro in cui l'artista "può correre il rischio di lasciarsi andare" e consegnare all'esibizione la sedimentazione migliore del suo lavoro.

Assistiamo in questo caso al passaggio da un ubbidiente autoascolto, a volte castrante, alla possibilità di godere dei progressi conseguiti nello studio, con la soddisfazione di star compiendo un cammino consapevole.

Le diverse conoscenze messe in atto costituiscono quella memoria corporea per mezzo della quale è possibile riconoscere l'attitudine, il gesto che facilitano una acquisizione, sia dal punto di vista tecnico che emotivo, nel corso di un'interpretazione. Il corpo, memorizzando, trasforma in prassi esecutiva normale ciò che rappresentava un episodio difficile da creare e poi riprodurre. Tutto ciò che diviene prassi normale non desta più preoccupazione e quindi permette serenità nell'affrontare un nuovo episodio difficile. Facendo riferimento agli esercizi bioenergetici, posso avvicinare il termine impasse, difficoltà tecnica, al dolore derivante dalla muscolatura messa sotto sforzo dall'esercizio. Dove c'è dolore il corpo dice qualcosa di interessante, posso accettarlo proporzionalmente al momento che sto vivendo e conoscere ciò che si trova al di là del suo superamento.

In questa dinamica ciò che fa della professione musicale una sfida continua tra le

proprie capacità produttive e la capacità di ascolto del pubblico, diviene il soggetto principale sul quale si costruisce la performance, ovvero l'esercizio. L'esercizio come ripetizione sensata ma devota nei confronti delle proprie capacità. Lo studio così concepito, grazie alla collaborazione tra la propria sensibilità profonda e la memoria del corpo, porterà a superare difficoltà tecniche e apprensione, sviluppando una paziente soddisfazione in chi studia e in chi ascolta.

C'è più di una similarità tra questo processo e le differenti tecniche di meditazione le quali perseguono una calma interiore che permetta di contenere l'applicazione metodica costante, insieme ad una luminosa gioia che irradia dall'interno del corpo e pervade l'azione. Trattando di applicazione al campo musicale, questa concentrata attenzione è rivolta tanto a se stessi quanto allo strumento, sarà possibile allora dar vita ad un processo di raccolta consapevole e di offerta di tutti i materiali utili, non necessariamente convenzionali e standardizzati, che concorrono a rendere fruibile per chi interpreta e chi ascolta, un evento musicale.

Nel mio lavoro utilizzo forme di qigong, per convogliare energia e attenzione nella giusta direzione. Chi pratica il qigong impara l'importanza della sinergia di tutti i propri mezzi, così postura, muscoli e respiro uniscono le loro potenze.

L'abitudine di legare il movimento con la durata di una inspirazione o di una esalazione, si rivela molto utile anche nella fase di memorizzazione dei movimenti del personaggio, dettati dalla regia, il lavoro del corpo è spesso più affidabile di quello della testa, già molto impegnata a seguire con gli occhi ciò che succede in scena e sotto la scena il Direttore d'orchestra.

### **Nella quiete sii come il pino**

### **Nel movimento sii come acqua e nuvole**

È fondamentale possedere una buona postura fisica per poter sentire profondamente il funzionamento del proprio corpo e potenziarne la prestazione a seconda delle esigenze della vita/scena. La visualizzazione della verticale del corpo è importante per la conoscenza della struttura dello scheletro, le linee orizzontali, spalle, vita, bacino, donano la sensazione dell'apertura. In entrambe le direzioni si espande la

tensione del corpo attraverso l'azione del respiro: in alto e in basso si collega il corpo alla terra e al cielo, verso est e ovest si abbraccia tutto l'universo.

Il corpo è una specie di albero che si radica a terra attraverso i piedi che risucchiano l'energia come linfa vitale e la trasmettono a tutto il corpo. Ogni "cerniera" di passaggio: caviglia, ginocchio, anca, spalla e clavicola etc..., deve essere lasciata aperta perché il flusso energetico raggiunga la testa e possa poi di nuovo rifluire alle piante dei piedi scaricando tensione.

Sia per le arti marziali che per gli esercizi bioenergetici la posizione di base, che facilita il radicamento prevede una apertura dei piedi alla larghezza del proprio bacino, i piedi paralleli, si va a scaricare la maggior parte del peso del corpo sulla parte anteriore ed esterna del piede, liberando il tallone. Le ginocchia non sono mai completamente stese, il bacino si colloca naturalmente, assecondando quanto basta la curva lombare. Quando il respiro è libero da tensioni, esso conferisce un minimo movimento al bacino che ne consente la mobilità, indicando a ciascuna persona la giusta curvatura della parte finale della spina.

Il busto è la struttura che va a sovrapporsi esattamente sulle anche, le spalle si situano simmetricamente sopra di esse. Anche per il busto l'ampiezza del fiato è fondamentale perché, lo spazio intercostale dilatandosi, rende più ampio quello interno e gli organi, oltre a compiere i loro naturali movimenti, sentono diminuire la pressione del corpo e non si affaticano. Rimane la testa alla quale le orecchie garantiscono la simmetria ponendosi in rapporto con le spalle. Risulta evidente quanto il corpo sia costruito in maniera simmetrica, a parte le piccole variazioni tra destra e sinistra, dovute anche all'essere destrorsi o mancini per natura, tutte le asimmetrie sono dovute a tensioni muscolari più o meno pronunciate, più o meno consce, che ne modificano l'assetto.

Radicarsi bene al suolo ci permette di appropriarci dell'energia della terra, né più né meno dello spazio a cui si appoggia un uccello per spiccare il volo, per questo è utile non stendere mai completamente le ginocchia che fungono da ammortizzatori.

È utile osservare un gatto in azione: sempre pronto a scattare, ma rilassato. Questo è l'atteggiamento corporeo da tenere in palcoscenico mentre si canta, ma soprattutto

quando si aspetta di cantare per non dover ripetere ogni volta la procedura di partenza, bisogna essere semplicemente pronti a intervenire vivendo attraverso l'esperienza della storia del personaggio interpretato. Lavorare sulla propria pesantezza corporea ci permette di poterci alleggerire, mentre non vale il contrario. La possibilità di alleggerirsi è molto importante in scena, spesso il clima musicale e scenico è già così carico di dramma che non serve assumere altro dramma nel corpo, al contrario un gesto di segno opposto o comunque contrastante suscita più interesse perché dà il senso della completezza alla scena, dove non è bene che tutto sia a senso unico, col rischio di descrivere ancora inutilmente. Tenere sempre presente la mobilità emotiva è fondamentale, se non la propria, quella del personaggio, permettiamogli di vivere quante più sfumature sia possibile, in altre parole, prendiamoci il rischio dell'interpretazione, prendiamoci il rischio di alzarci in volo!

### **Tendenza attualizzante/Variazioni sul tema**

Quella che Carl Rogers definisce *Tendenza Attualizzante*, è una sorta di motore, che facendo affidamento sulle potenzialità proprie di ciascuna persona è in grado di avviare di nuovo le procedure evolutive che possano farla emergere dal suo stato di difficoltà. Sicuramente è in gioco la consapevolezza della persona/cliente, che può essere risvegliata, accolta, accudita da una figura di facilitatore/terapeuta.

Nel contesto musicale, ciò che mi ricorda questo movimento di vera ascensione, è la variazione di un tema che si rinnova ma mantiene costantemente anche le sue radici d'invenzione primitiva. È possibile allontanarsi da un tema musicale per un tempo dalla durata libera, riallacciare col tema più di un legame e comunque creare qualcosa che risulta essere sempre piacevolmente nuovo e, al tempo stesso, di riconoscibile appartenenza.

Credo sia veramente difficile per il genere umano creare ancora qualcosa di totalmente nuovo, si gioca piuttosto sulla "citazione intelligente" che piace perché testimonia la capacità di un artista di fondere il proprio con qualcosa che è di altri. In campo musicale, prima della istituzione dei Diritti d'autore, non a caso il far riferimento, a volte in modo davvero vicino al plagio, si chiamava *prestito*.

Ora, mi piace davvero pensare che si possa prendere in prestito da altri qualcosa che, al momento non abbiamo, o che non riusciamo a raggiungere da soli, ma che ci aiuta, attraverso una maturazione, non dissimile a ciò che Ovidio cantava in *Metamorfosi*, a portare fuori qualcosa di nostro attraverso l'elaborazione di temi, di sollecitazioni, di spunti rimandati da altri. A tutta prima può sembrare che nella variazione di cui parlo sia celata una insidiosa direttività ma, parlando di musica, in realtà, si ha un valido aiuto dalla memoria corporea e uditiva dello studio compiuto in precedenza, vorrei quasi dire che non si può prescindere da una base di lavoro tecnico di apprendimento che porta il musicista a esecuzioni progressivamente più complesse, naturalmente la qualità dello studio e del rapporto con i propri maestri è di importanza capitale. La variazione ha anche il valore di un ponte, un passaggio, a volte anche molto stretto, che conduce ad un paesaggio diverso, il movimento può ricordare la spirale relativa alla pratica bioenergetica di cui parla Alexander Lowen; attraverso un percorso che si snoda circolarmente, si ritrovano funzioni ed equilibri che ci sembravano sconosciuti o perduti, la forma che in musica mi pare più vicina a questo movimento è l'Ouverture, ci sono in forma “di seme” tutti i temi dei quali il compositore si occuperà più avanti, taluni presentano riflessi dei motivi che ritorneranno all'apparire di un determinato personaggio o di una situazione sulla scena, creando un clima nuovo o decisamente riconoscibile, che guida il racconto. Concludendo, l'importanza fondamentale della *tendenza attualizzante* è la sua temporaneità, il suo icastico, irripetibile, intervento che dà vita al paesaggio stesso che stiamo percorrendo, come il sasso gettato nel lago, il punto centrale si arricchisce gradualmente e mi rafforza creativamente.

## **bibliografia utile**

- Baggio Gian Giacomo, *Esercizi bioenergetici e vibrazioni*, Roma, G.E.L'Espresso, 2011
- Calvino Italo, *Lezioni americane*, Milano, Mondadori 1993
- Cohen Kenneth S., *L'arte e la scienza del Qigong*, Genova, Erga Ed. 2006
- Dychtwald Ken, *Psicosoma*, Roma, Astrolabio 1978
- Dürckheim Karlfried, *Hara il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen*, Roma, Ed. Mediterranee 2003
- Feldenkrais Moshe, *Conoscersi attraverso il movimento*, Milano, Celuc Libri 2000
- Feldenkrais Moshe, *Il corpo e il comportamento maturo*, Roma, Astrolabio 1996
- Gallwey W. Timoty, *Il gioco interiore nel tennis*, Roma, Ultra Lit ediz. Srl 2013
- Goddard Françoise, *L'anima nella voce*, Milano, Urra 2006
- Herrigel Eugen, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Milano Adelphi 1098
- Hoppenot Dominique, *Il violino interiore*, Cremona, Cremonabooks 2006
- Kabat- Zinn Jon, *Riprendere i sensi*, Milano, Tea 2015
- Kurtz Ron e Prest Hector, *Il corpo rivela*, Milano, Sugarco 1978
- Lowen Alexander, *Arrendersi al corpo*, Roma, Ubaldini 1994
- Lowen Alexander, *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli 2001
- Lowen Alexander Lowen Leslie, *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, Roma, Ubaldini, 1979
- Marchino Luciano, Mizrahil Monique, *Il corpo non mente*, Milano, Frassinelli 2004
- Osho, *Meditazione per chi ha fretta*, Milano, Mondadori 2016
- Sacks Oliver, *Su una gamba sola*, Milano, Adelphi 1991
- Sacks Oliver, *Musicofilia*, Milano Adelphi 2008
- Sollmann Ulrich, *Esercizi bioenergetici*, Roma Astrolabio Ubaldini ed. 1995
- Tomatis Alfred, *L'orecchio e la vita*, Milano, Baldini Castaldi Dalai 2005
- Tomatis Alfred, *L'orecchio e la voce*, Milano, Baldini & Castaldi 1993
- Tolja Jader, Puig Tere, *Essere corpo*, Milano, TEA 2016
- Tolja Jader, Speciani Francesca, *Pensare col corpo*, Milano, TEA 2014
- Wilfart Serge, *Il canto dell'essere*, Sotto il Monte Bg., Servitium editrice 1999
- Janssen Thierry, *Respirare*, Milano, Serie Bianca Feltrinelli 2007