

MARCO VALLARINO

Acting e voice coach - Insegnante Feldenkrais

LA CONSAPEVOLEZZA DELLA PAROLA

L'integrazione del Metodo Feldenkrais® per migliorare la dizione e la comunicazione

Salve a tutti. Bentrovati. Confesso di essere abbastanza emozionato di essere qui al convegno come insegnante Feldenkrais, è veramente un grande opportunità per tutti noi.

Mi presento brevemente: provengo dal teatro, sono diplomato all'Accademia Nazionale D'arte Drammatica Silvio D'Amico e ho lavorato come attore per molti anni.

Da sempre, fin dai primi anni dopo il diploma, mi sono dedicato anche alla pedagogia teatrale, quindi all'insegnamento del teatro che oggi mi piace definire apprendimento del lavoro dell'attore più che insegnamento.

Lavoro sul training di recitazione, sul training vocale e sulla parola e ho una cattedra di dizione al Centro Internazionale La Cometa di Roma e, da quest'anno, anche una cattedra di Feldenkrais, così che gli allievi attori che frequentano per tre anni il centro studiando recitazione, voce, canto, danza ora studiano anche Feldenkrais come materia accademica.

Ho incontrato il Feldenkrais più di una quindicina d'anni fa e mi sono trovato perfettamente a casa, riconoscendo quello che stavo da tempo cercando nel training per attori, che ancora sentivo mancare di qualcosa. Nasco come attore e ho sempre pensato che sia un lavoro che richiede una grande responsabilità, vi sono arrivato per il desiderio di conoscere a fondo l'essere umano e la stessa spinta mi ha poi portato ad approfondire lo studio del Feldenkrais fino a diventare insegnante.

Nel MF ho ritrovato cose che sono vicine al lavoro teatrale, al lavoro d'improvvisazione, al training corporeo dove si lavora molto sulle sensazioni, sull'ascolto, sul percepirsi, tutte cose che noi conosciamo come insegnanti o chi pratica il metodo come allievo ne fa esperienza in ogni caso. Praticando il MF ho avuto conferma che tutto può essere un continuo apprendimento, una continua esplorazione.

La mia curiosità mi ha portato a domandarmi se il metodo poteva in qualche modo applicarsi anche all'uso della voce e della parola, sapendo già quanto fosse utile in ambiti prettamente corporei come la danza e lo sport. E ancora più nello specifico se potevo integrarlo nel lavoro sulla dizione.

Ho osservato che c'è una percezione diffusa della dizione e dell'uso della parola come se fossero qualcosa che non riguardi il corpo, finché magari non c'è un problema come quando si perde per qualche motivo la voce. Altrimenti per molti la voce viene percepita come se provenga direttamente al flusso del pensiero, come qualcosa di incorporeo.

Forse perché impariamo a parlare da molto piccoli – il processo inizia addirittura già durante i nove mesi, quando cominciamo a percepire i primi suoni – e il parlare diventa qualcosa di abituale, a volte quasi di scontato e dimentichiamo spesso così che parlare è qualcosa di corporeo e che per pronunciare una parola usiamo i muscoli della laringe, la lingua, le labbra, la mandibola, il diaframma in realtà tutto il nostro corpo è coinvolto nell'atto vocale.

Consapevole quindi della totalità dell'atto vocale che coinvolge l'intera persona – pensieri, sensazioni, sentimenti, movimenti – desideravo trovare una via per mettere insieme il training per attori con il Feldenkrais per allenare e migliorare se possibile la funzione fonatoria.

Allenare, con lo scopo di migliorare, di solito però equivale al ripetere una stessa cosa molte volte e noi sappiamo invece che nel Feldenkrais non è così: per migliorare realmente occorre intervenire sul come facciamo qualcosa e non su quante volte lo facciamo, e questo lo facciamo attraverso la pratica di una consapevolezza sottile e allo stesso tempo ampliata del movimento. Per migliorare la rotazione a destra, ad esempio, sperimentiamo la direzione opposta in varie alternative, sperimentiamo diverse possibilità, incrementiamo le differenziazioni, piuttosto che insistere a ruotare a destra, magari sforzandosi.

Ho cominciato così a sperimentare la pratica e i principi del Feldenkrais nel training vocale e ho sviluppato e continuo a sviluppare un lavoro sulla parola che integra il metodo nell'allenamento e nella formazione degli attori.

Qualche parola ora su quanto faremo tra poco: in pratica sarà una classe di dizione come di solito tengo per gli allievi attori. Tuttavia non lavoreremo sulla dizione intesa come correzione dei difetti di pronuncia dell'italiano, l'ortoepia, quello che faremo riguarderà l'articolazione dei suoni, il fondamento della dizione.

L'articolazione riguarda l'insieme dei movimenti che noi utilizziamo per parlare.

La differenza tra il lavoro di articolazione e il lavoro sulla dizione è che in quest'ultima si affronta lo studio dell'ortoepia propriamente detta, ovvero delle regole dell'italiano dove è fondamentale sapere, ad esempio, se bello (errato) si dice o bello (corretto italiano standard).

Ma oggi non sono qui per correggervi e correggere poi è una parola poco adatta per noi della comunità Feldenkrais, anche se, soprattutto per chi usa parlare in pubblico, i suoni dell'italiano standard come codice comune sarebbe meglio che fossero univocamente pronunciati in modo corretto per una migliore comunicazione. Ognuno potrà quindi usare il proprio modo di pronunciare.

Non preoccupatevi quindi se avete inflessioni regionali o altre caratteristiche del parlato che si allontanano dalle regole della dizione ortodossa. Non lavoreremo su questo perché per modificare la propria ortoepia è indispensabile un lavoro individuale abbastanza lungo e specifico per ognuno.

Quello su cui lavoreremo sarà il migliorare i movimenti dell'articolazione affrontando via via anche altri aspetti che vi indicherò durante il lavoro.

Detto questo cominciamo pure...

- Mettevi tutti in piedi, in una posizione comoda, con il peso su entrambi i piedi.
- Ascoltate come vi sentite in questo momento, si cambia durante la giornata. Forse vi sentite diversi da questa mattina, ascoltatevi per riprendere maggior contatto con il corpo.
- Sentite come distribuite il vostro peso: più su un piede piuttosto che un'altro? Più in avanti o più verso i talloni?
- Osservate se state respirando. Curiosamente accade spesso che quando portiamo l'attenzione a qualcosa fermiamo il respiro. Permettete che la vostra attenzione sia aperta, inclusiva. Espandetela.
- Come percepite il vostro corpo? Siete il vostro corpo, anche se per alcuni forse è meglio dire siete anche il vostro corpo.
- Osservate i momenti del respiro: sono più verso il torace o verso l'addome?

Solo un breve, piccolo check ...

- Adesso per favore aprite e chiudete la bocca, semplicemente. Potete sentire le labbra che si muovono? La mandibola? Il suo peso forse?
- Ora vi chiedo pensate a un breve testo che avete da qualche parte nella vostra memoria, può essere una filastrocca, una conta, una strofa di una canzone... Qualsiasi testo... È fatale che quando viene chiesto di pensarci lo schermo sia vuoto (risate). Va bene anche "ambarabà ciccì coccò"... Ce l'avete tutti? Bene. Ditela. Una, due volte non di più.

(tutti dicono a voce alta).

- Non più di due volte perché altrimenti già qualcosa comincia a cambiare, specie per chi pratica il Feldenkrais.

Bene, avete ora un registro di quello che avete detto e di come lo avete detto. Ricordatelo, perché a un certo punto vi chiederò di ripetere il testo e vedere cosa è cambiato dopo il lavoro che di volta in volta faremo.

Entriamo ora nel vivo del lavoro: vi darò ora delle schede, non le guardate, non leggetele.

(Vengono distribuite delle schede, carte con su scritte singole parole pensate per questo tipo di lavoro).

Quanti siete! Non leggete, mi raccomando, non girate la carta! Aspettate avrete tutto il tempo poi... Le avete tutti? Bene!

Cominciamo... è un gioco... un'esplorazione. Non starete fermi, non appena vi dirò di iniziare potrete, anzi dovrete, muovervi nello spazio come preferite, potrete sedervi, sdraiarsi, usare i movimenti che volete, non potrete stare fermi, seduti sdraiati troppo a lungo. In ogni caso verrò io a stuzzicarvi. Ora girate la carta e guardate che c'è, non leggete, non cercate di capire cosa c'è scritto.

Partecipanti vari. *Ma come si fa a non leggere?*

Ok, guardare, ma non leggere o cercare di capire. E come si fa? Eh, qui ci scontriamo con l'abitudine. L'abitudine è forte. Se vogliamo cambiare qualcosa dobbiamo confrontarci con l'abituale modo di farla, dobbiamo modificare l'abitudine e se io vi chiedessi ora di pronunciare quella cosa scritta sulla carta, la direste in una maniera in cui userete voi stessi come vi usate abitualmente. Ma noi vogliamo qualcos'altro, no?

Tuttavia ora, solo per una volta, ditela. Una volta soltanto, mi raccomando.

Tutti dicono la propria parola.

Bene, adesso dimenticatela. Cominciate a esplorare, usando tutto il corpo, con qualsiasi movimento vi venga spontaneo, potete fare quello che volete, anche le capriole o stare a testa in giù, anche fare una CAM mentre fate quello che via via vi dirò di fare.

Una cosa prima di proseguire: la parola scritta non è esattamente quello che noi pronunciamo, la parola scritta è una convenzione, i grafemi sono dei simboli, dei segni, che noi utilizziamo per riportare sulla carta un suono visivamente, più propriamente un fonema.

- Quindi cominciate a esplorare come produce il primo suono che corrisponde al primo grafema ovvero alla prima lettera che incontrate in quella catena di suoni di cui si compone la parola scritta sulla carta. Cominciate a esplorare il modo in cui create quel suono, come se fosse la prima volta che lo fate.
Avete una serie di lettere scritte in successione che formano una parola, non pensate alle lettere, anche se ovviamente le riconoscete e sapete che corrispondono a determinati suoni.

A volte faccio un gioco con i miei allievi e dico loro di immaginare di essere stati ibernati per molti anni, vi risvegliate e dovete riscoprire come parlare. Sapete parlare, nella vostra memoria c'è, ma dovete riscoprire come formare, come articolare ogni suono.

- Quindi, proseguendo, cominciate a esplorare il primo suono, singolarmente, tenendo presente che se incontrate ad esempio una "L", che normalmente chiamiamo ELLE", il suono da esplorare è ovviamente il suono di quella consonante all'interno della catena parlata, della parola. Dovete quindi scoprire come articolate quel suono, è un lavoro molto concreto, fisico. Osservate cosa fate per formare, creare quel suono.
Solo il primo suono, per favore, non passate al secondo finché non ve lo dico.

(Brusio di tutti i partecipanti che esplorano)

- Ora, qualsiasi suono stiate producendo, osservate su cosa avete portato l'attenzione, quale parte è in primo piano? La lingua? O più le labbra? O forse il flusso del respiro? Sperimentate modi diversi di articolazione e di emissione per decidere qual è quello che per voi è il risultato sonoro migliore, quello che più vi soddisfa.
Qual è il modo più appropriato per voi di pronunciare quel suono che state esplorando, potete sperimentare tutti i modi possibili, potete poi approfondire quello che vi piace di più.

(Tutti il lavoro sul primo suono)

- Ora, ci sono altri modi in cui potete realizzare questo suono? Ci sono delle possibili varianti, strade diverse per formare quel suono?

Potete riconoscere già in questo un principio del Feldenkrais: trovare alternative, nuove possibilità per fare qualcosa in modo non abituale. Ad esempio per formare una B, come posso fare: utilizzo le labbra, certo. Ma potrei provare a usare solo il labbro superiore o solo quello inferiore. Oppure potrei cambiare la velocità del movimento o l'intensità, o ancora l'ampiezza.

(Tutti riprendono a sperimentare le varie possibilità)

Lavorando sempre più nello specifico, possiamo portare ora il focus sulla lateralità, altro aspetto su cui il Feldenkrais si basa.

- Esplorate quindi il suono portando l'attenzione su un lato della bocca, per ora nel suo insieme, magari cominciamo tutti dal destro, osservate cosa fate con questo lato per formare quel suono.

(Tutti esplorano il lato destro)

- Ora siate ancora più specifici: portate l'attenzione solo al lato destro della lingua mentre articolate il suono. Solo il lato destro, anche se si muove tutta la lingua.

(Tutti sperimentano il suono in questo modo)

- Possiamo differenziare ulteriormente: cosa fate con la parte anteriore destra della lingua? Cosa sentite in quella parte mentre articolate il suono.

(Tutti esplorano quella parte della lingua)

- E cosa accade invece nella parte posteriore destra della lingua?

(Continuano tutti su questa parte)

Scoprirete che alcuni suoni hanno un coinvolgimento maggiore di una parte della lingua piuttosto che dell'altra, alcuni suoni si attuano usando maggiormente la parte posteriore, altri quella anteriore. Altri ancora la parte mediana. Siamo sempre sul lato destro.

(Il gruppo continua il lavoro)

- Bene, spostiamo ora attenzione sull'altro lato. Potrete scoprire delle cose interessanti, potrete scoprire che la lingua forse non fa la stessa cosa da entrambi i lati. Come si organizza la lingua da questo lato per articolare il suono che state esplorando? Ci sono differenze rispetto al lato esplorato precedente?

(Tutti rispondono affermativamente)

- Bene. Ora che abbiamo esplorato il primo suono differenziando, mettete insieme i due lati.
- Continuante ora con l'esplorare il secondo suono che incontrate nella catena della parola.

(Tutti iniziano il lavoro sul secondo suono)

Bene, aggiungiamo un altro principio del movimento.

Per formare i suoni usiamo dei movimenti di vari parti del corpo, no? Muoviamo la lingua, la mandibola, le labbra ecc. Quindi aggiungiamo ora un attributo del movimento funzionale: la reversibilità.

Un momento per essere funzionale deve potere essere capito anche tornando indietro. Scopriamo allora se questo vale anche per movimenti che si fanno per articolare i suoni.

- Se state sperimentando ad esempio una “T”, cosa fate? Muovete la lingua in relazione ai denti, muovete la mandibola ecc.
Potete ripercorre il percorso del movimento a ritroso?
Cosa accade? Cambia qualcosa tornando indietro? O fate lo stesso percorso con le varie parti coinvolte? Cambia le velocità? Fate più o meno sforzo? Esplorate liberamente la reversibilità. Osservate cosa fanno le parti coinvolte nella formazione del suono all’andata e al ritorno.

(Tutti iniziano sperimentare le due direzioni)

- Cosa fanno le labbra? Cosa fa la lingua? Cosa fa la mandibola? Quando si apre che tragitto compie? E quando si chiude? Molti suoni dipendono dal grado di apertura della mandibola. Non preoccupatevi di fare bene o male, semplicemente esplorate, non c’è un modo giusto o sbagliato.

(Tutti esplorano in vari modi i propri suoni, alcuni partecipanti ricevono alcuni chiarimenti sui loro suoni, alcuni commentano il lavoro positivamente).

Alcuni partecipanti. *Difficile!*

Non abituale, direi, più che difficile è qualcosa di non abituale. Non vi preoccupate, esplorate con leggerezza, giocate.

(Il lavoro continua per qualche minuto)

Bene, fermiamoci un momento.

Abbiamo visitato il primo e il secondo suono della parola che a sua volta in successione forma il nostro parlato. Una definizione che può dare un’immagine del nostro linguaggio all’atto pratico è quella di catena parlata: il nostro parlato nelle condizioni ideali è un flusso ininterrotto di vocali, interrotto o meglio modellato da consonanti. L’immagine che preferisco per la lingua parlata è un’immagine liquida: un flusso di acqua che scorre, un fiume formato dalle vocali che cambiano forma, se il fiume passa per un tunnel, attraversa una strettoia, si allarga in ansa o diventa delle rapide, come in *tremilatrecentotrentatrè* trentini che è un vero e proprio torrente fonatorio.

Il fiume di vocali viene ulteriormente modellato dalle consonanti che possono ostruire parzialmente o chiudere del tutto il flusso, per poi riaprirlo in modo morbido, disteso o al contrario duro, esplosivo. Ad esempio il suono morbido della B, una consonante labiale sonora, si forma nello stesso modo di quello meno morbido e più esplosivo della P, nella quale l’energia trattenuta prima del rilascio delle labbra è maggior che nella B. Quello che cambia quindi è l’intensità dello sforzo in rapporto anche alla velocità del movimento. Nella B le labbra si serrano più delicatamente e si rilasciano più lentamente che nella P, dove invece si serrano con forza e si rilasciano più velocemente.

- Torniamo ora ai nostri due primi suoni della parola esplorati separatamente. Per ottenere la catena parlata dobbiamo unire i suoni. Esplorate quindi come potete mettere insieme i due suoni, collegandoli tra loro. Osservate cosa fate e come lo fate.

(Tutti riprendono il lavoro sulle nuove indicazioni)

- Anche qui applicate la reversibilità, andata ritorno. Osservate cosa per voi è in primo piano mentre lavorate. È la lingua? O sono le labbra? Il labbro superiore quanto è presente in quello che fate?
E mentre state facendo quello che state facendo cosa fa il collo rispetto alla testa e la testa

rispetto al collo e alle spalle?

- Bene, passate ora a esplorare il terzo suono che incontrate nella parola.

Partecipante: *E se è una doppia?*

Benissimo, se incontrate ciò che comunemente definiamo una consonante doppia, in realtà nel processo fonatorio non esiste un suono doppio, bensì un suono lungo. La definizione più appropriata delle cosiddette consonanti doppie è consonanti lunghe. Che ci riporta esattamente al discorso di poco fa sull'energia e sullo sforzo: bello ha due LL graficamente, ma nella pratica è sempre una L che viene tenuta più a lungo caricandosi di più energia e l'alimento del rilascio produrrà un effetto sonoro più esplosivo. Quindi non è un suono doppio, è un suono diverso.

Abbiamo molti più suoni nella nostra lingua di quelli che siamo abituati a pensare rifacendoci alle lettere dell'alfabeto. Ma non ci pensiamo abitualmente, come si dice: è l'ovvio elusivo di cui parlava Moshè.

- Ma andiamo avanti, esplorate il terzo suono e quando ne siete soddisfatti lo unite con i due precedenti.

(Il gruppo continua il lavoro)

- Provate anche posizioni non abituali del corpo, a volte aiuta a scoprire altre cose. Se siete soddisfatti del suono ottenute unitelo agli altri due precedenti.
- Quando avete unito i primi tre fonemi insieme e avete sperimentato anche in questo caso la reversibilità della catena di questi tre suoni, potete continuare a esplorare e sperimentare il quarto.

(I partecipanti continuano il lavoro, a volte commentano sorpresi tra loro, c'è un clima divertito e curioso)

- Bene, se avete esplorato a sufficienza il quarto suono, proseguite con il quinto suono, esploratelo singolarmente e poi unitelo ai precedenti. Continuate pure arrivando fino al sesto e così via, fino ad aver esplorato tutti i suoni e completare la parola.

(Il lavoro prosegue per tutti)

- Per un attimo fermatevi, tenete in stand by il lavoro, ascoltate: portate l'attenzione in particolare modo all'attacco del suono, al momento in cui state per pronunciare il suono, attimo iniziale in cui state per cominciare l'articolazione del suono. Osservate cosa succede nel corpo. Ad esempio cosa succede nei piedi, cosa succede nel bacino, nel coccige, lungo la colonna vertebrale, nelle anche, nel torace. Sia che stiate in piedi, sdraiati o seduti, fermi o in movimento. Continuate quindi a lavorare includendo anche questo aspetto nella vostra sfera d'attenzione.

(Il gruppo riprende il lavoro)

- Andate avanti, arrivate al suono successivo, esplorate, sperimentate vari luoghi dell'articolazione, osservate le varie parti coinvolte. Il lato destro, il lato sinistro. Non dimenticate di sperimentare la reversibilità della catena dei suoni esplorati.

Dove siete? A quale suono siete arrivati?

Se incontrate dei suoni che si ripetono, che quindi avete già sperimentato, come è incontrarli di nuovo, se li esplorate di nuovo cambia qualcosa?

- Ok, bene, senza fretta cercate comunque di esplorare tutta parola. Cominciate a inserire l'intenzione di pronunciare quella catena di suoni nella sua completezza. Senza fretta... sempre esplorando la reversibilità, è fondamentale.

Nella reversibilità è importante osservare attentamente come creo un suono e cosa accade quando lo ripercorro a ritroso: è possibile che il suono cambi, potrebbe risultare diverso da quello emesso, per così dire, andando in avanti. Tuttavia nella maggior parte dei casi sarà un po' come mettere avanti e indietro l'audio, un po' come il gioco Roma-amor.

- Esplorate tutti questa modalità di pronunciare i suoni per alcuni minuti

Bene, bello, ottimo lavoro!

Attenzione, vorrei chiarire una cosa sulla reversibilità. Perché la parola reversibilità non è per niente scontata. Non è facile scoprire come può funzionare la reversibilità sulla parola. Ci sono suoni, ad esempio, difficili da articolare al contrario, e in alcuni casi è praticamente impossibile, come le vocali. Ad esempio, se produciamo una A e proviamo la reversibilità (dimostrazione) scopriamo che la reversibilità di questo suono diventa un suono aspirato molto difficile da realizzare senza uno stress per la laringe.

Il processo naturale della fonazione avviene sulla base del soffio espiratorio, in questo caso non ci interessa esasperare il lavoro fino all'inversione anche di questa parte del processo di emissione vocale. Non è comunque del tutto impossibile invertire il processo, parlare quindi aspirando aria anziché espirando, tuttavia risulterebbe molto faticoso e in qualche modo paradossale per le corde vocali che fisiologicamente si aprono nell'inspirazione per far passare l'aria e si avvicinano invece nell'emissione, che potremmo considerare un'espiazione sonora.

L'importante in ogni caso è esplorare la reversibilità, fino dove è possibile. Se si riesce prima ad avere una chiara immagine di cosa si fa pronunciando un A o una S e si cerca poi a stessa consapevolezza anche nell'inversione del processo, alla fine il suono che produrremo sarà migliore in termini di funzionalità, precisione e completezza dell'articolazione.

In ogni caso tuttavia laddove il processo risulti troppo arduo o impossibile da realizzare – come in una A che dovrebbe risultare nella reversibilità una inspirazione senza suono – manteniamo la linea di articolare la parola al contrario. Quindi una A sarà sempre una A emessa sul flusso espiratorio. Anche se è un po' bluffare, è comunque pur sempre un gioco per esplorare e ampliare le proprie possibilità.

Alcuni partecipanti: *Si può fare, però.*

Certo, l'impossibile diventa possibile...

(Risate)

Tuttavia se si cerca di pronunciare, ad esempio, molte volte una A al contrario, aspirando anziché espirando, si può andare incontro, soprattutto se le si fa a lungo, a uno sforzo della laringe e delle pliche vocali, perché un atto per così dire paradossale, poco fisiologico per noi.

Nonostante questo ci sono persone che possono inconsapevolmente avere questo atteggiamento fonatorio in alcuni momenti: ad esempio, potete sentire alcuni attori o cantanti che quando prendono aria inspirano sonoramente, mentendo un certo grado di tensione residua nelle corde vocali e nella laringe, respiro dopo respiro questa tensione, mai del tutto rilasciata, sovraccarica l'apparato fonatorio portando a lungo andare a uno stress nocivo per la voce.

Un lavoro, come questo, di consapevolezza sottile del proprio processo fonatorio aiuta in questi casi a ripristinare un'emissione più fisiologica e funzionale.

Tornando a noi, cercate comunque una strada per pronunciare infine i suoni della parola al contrario, come verrà verrà, non importa, purché sia il risultato di un processo autentico di esplorazione personale. L'accento è sempre sul processo, è quello che è interessante, che può far avvenire un cambiamento; non è d'aiuto pensare al risultato finale, anzi...

In ogni caso vedremo quale risultato ci sarà alla fine del lavoro.

(Tutti riprendono il lavoro sulla parola)

- Avete terminato la parola? In ogni caso ora lavorate sulla parola intera, unite quindi tutti i suoni anche se non avete magari esplorato gli ultimi. Dobbiamo comunque rispettare una tabella di marcia e ormai il lavoro è a buon punto e potete andare avanti senza perdere l'integrità del processo.

(Il gruppo continua il lavoro)

- Cosa importante! Ignorare il significato della parola. Lo so, è più forte di noi, ma ora che l'avete completata, ignoratene il significato.

(I partecipanti sono divertiti e si scambiano spesso tra loro osservazioni veloci continuando il lavoro, si ride spesso)

Ok, va bene, fermiamoci un momento. Allora tutti quanti siete arrivati a mettere insieme tutti questi mattoncini per farne un unico suono, quello della parola.

Ho indicato di ignorare il significato: è molto difficile ignorare il significato delle parole, comunque ci si pensa, siamo portati a farlo automaticamente.

Ora continuiamo il lavoro, ancora non abbiamo finito, lavoreremo ancora un po' e poi lascerò del tempo per un feedback e domande eventuali.

Finora abbiamo lavorato su vari aspetti che suppongo tutti abbiate riconosciuto, sono tutti elementi che si usano nel Feldenkrais, sono tutti attributi del movimento. Tuttavia manca una cosa. Cosa manca secondo voi?

Partecipante A: *Il respiro.*

In effetti questo c'è già, non l'ho detto, anche se io lavoro molto sul respiro, perché in qualche modo è implicito nell'ascolto del corpo. Il respiro è sempre presente, c'è già in quello che siamo facendo.

Quale componente manca, che è presente quando si pratica il Feldenkrais, che è stata anche citata dal Prof. Gallese più volte e ne abbiamo parlato in questi giorni di convegno, se ne parla spesso in effetti.

Partecipante B - *La differenziazione?*

L'abbiamo visitata, ad esempio lavorando con un lato e poi con l'altro, no?

Partecipante C - *Il vincolo?*

Sì, manca il vincolo. E adesso lo inseriremo. Metteremo qualche vincolo e ci giocheremo un po'. Poi manca anche un altro elemento che vi anticipo, anzi lavoreremo prima su questo e poi alla fine inseriremo i vincoli e vediamo che succede... Cosa manca quindi?

Partecipante D: *L'intenzione, hai detto di non far caso al significato, l'intenzione ha a che fare con il significato...*

Sì, l'intenzione. È tra le quattro componenti sempre presenti nella vita, che conosciamo: movimento, sensazione, sentimento e intenzione. Adesso quindi metteremo anche l'intenzione, ma, attenzione, senza il significato.

.

Partecipante E: *E come si fa?*

Adesso lo facciamo. Vi dico una cosa: dal mio punto di vista – e non solo il mio, non sono il solo a praticarlo in ambito teatrale – la parola è azione, nè più nè meno di qualsiasi altra azione puramente fisica, la parola viene utilizzata sempre per un obiettivo da perseguire, che sia una funzione biologica fondamentale, come chiamare aiuto perché è a rischio la nostra sopravvivenza o che sia qualsiasi altra cosa volgiamo dire, comunicare a qualcun altro; l'intenzione nasce da un bisogno o da un desiderio e dobbiamo portarla fuori con un'azione che può essere la parola. Le parole sono azioni precise. Però le azioni non c'entrano tanto con il significato letterale della parola.

Un breve esempio: se io dico albero, la mia parola albero, ha un significato per me e se voi sentite come io la sto pronunciando credo che vi arrivi qualcosa che va oltre il significato letterale: albero...albero...albero...

Sicuramente sto comunicando qualcosa a voi che non è semplicemente il significato di albero; nel momento in cui entro in relazione con la parola, entro io in relazione con quel suono che richiama tutta

una serie di immagini. Ad esempio, la parola casa per voi vuol dire una cosa, per me forse un'altra, certamente casa per un emigrante, un africano imbarcato magari, vuole dire ancora una cosa diversa. La parola si carica di valenze individuali emotive e cognitive.

Questo varia poi di momento in momento, da persona a persona, rispetto a cosa sta facendo in quel momento, cosa vuole ottenere. Ad esempio, quando ho pronunciato la parola "albero" volevo intenzionalmente comunicare cosa un albero è per me, ovvero una cosa importante, ho un rapporto mio con gli alberi e i boschi.

E ancora: se dicessi buongiorno a un collega che mi sta simpatico, sarebbe diverso da un buongiorno detto magari a un vicino rompiscatole.

- Ma riprendiamo il lavoro pratico: usate ora le parole su cui avete lavorato per, ad esempio, bucare il muro.

(Tutti si adoperano a compiere l'azione attraverso la parola)

- Non importa se riuscite o meno, non accanitevi, non voglio davvero che buchiate il muro (risate)
- Passiamo a un'altra cosa ora: da bucare, nel senso di perforare, che è un'azione molto specifica, ora vi dico invece di rompere un oggetto che vedete qui nella sala.

(Tutti provano a farlo)

Bene. Molto bene. Avete notato quanto corpo c'è più ora, quanto il vostro corpo sia ora molto più presente e coinvolto nella sua totalità? Come mai questo?

Partecipanti vari: *L'intenzione?*

Sì, prima mancava questo, c'era l'esplorazione della parola, la curiosità, ma dopo un po' l'attenzione si può far fatica a mantenerla, come mai? Perché manca l'obiettivo, l'intenzione specifica.

- Torniamo al lavoro sulla parola come azione: proviamo ora accarezzare. Usate la parola per accarezzare.

(Tutti sperimentano la parola per compiere l'azione di accarezzare. C'è sempre grande curiosità e partecipazione, qua e là risate di sorpresa e di scoperta)

- Bene, e se ora invece l'intenzione fosse tagliare?

(Il gruppo sperimenta)

- E invece: abbracciare?

(Provano tutti anche questa possibilità)

Bene, qualcuno vuole proporre qualche altra azione,

Partecipante: *Saltare...*

Perché no, anche saltare, magari potreste far saltare... Oppure fate saltare la parola stessa ...

(Tutti giocano col saltare e la parola)

Ok, va bene... Fermiamoci, un momento...

- Lavoriamo ora sui vincoli. Facciamolo pure da seduti se volete. Bene, pronunciate ora la stessa parola su cui avete lavorato, ma non utilizzate la lingua nell'articolazione dei suoni. Cosa vuol dire parlare senza usare la lingua?

(Tutti lavorano con il vincolo)

Pensate quanto può essere utile per chi pratica il Feldenkrais esplorare questo. Può capitare di lavorare con clienti che magari hanno un lato che non risponde con un altro o non risponde affatto. Ora noi con il Feldenkrais operiamo nell'apprendimento e possiamo aiutare ancor meglio se possiamo noi stessi sperimentare quali sono i vincoli che dovremmo aiutare a sciogliere in qualche modo, se non a usarli come opportunità.

- Ok proviamo un altro vincolo. Ad esempio, vediamo la mandibola: allineate i denti come tagliare qualcosa, lasciateli così in questa posizione e dite la parola, cercate di essere più chiari che potete pur mantenendo questo vincolo.
Dopo che l'avete articolata in questo modo tre o quattro volte, abbandonate il vincolo e dite la parola normalmente.

(Tutti sperimentano questo vincolo)

Com'è dirla ora?
È più facile?

Tutti: Sì
E dai visi che vedo, mi pare anche più piacevole, no?

Tutti: Sì, è vero.
Per favore dite anche una volta la frase che aveva detto all'inizio... Com'è dirla ora...

Vari partecipanti: *Più facile... C'è meno sforzo... Faccio meno fatica... La voce è più chiara... Sento molte più parti della bocca che si muovono... Respiro meglio...*

A volte mi capitano allievi attori che hanno un atteggiamento di tensione continua nella mandibola, con un grado di libertà e di apertura che pregiudica l'uso soddisfacente della parola, soprattutto se si vuol recitare.

Ebbene molti farebbero fare esercizi forzando apertura. Al contrario io propongo il lavoro sui vincoli e magicamente le loro mandibole si aprono di più e con minore sforzo!

Gli allievi si stupiscono e dico loro che è roba Feldenkrais... Alla fine possono articolare meglio e dire Feldenkrais con facilità...(Risate).

Dunque, riguardo ai vincoli ne possiamo usare diversi, considerando che abbiamo tre parti del corpo principali che entrano in gioco nella articolazione: la lingua, le labbra e la mandibola.

- Ma se ne possono trovare anche altri. Ad esempio, se facciamo tenere la testa perfettamente immobile scopriremo che alcune persone parleranno con difficoltà... interessante no?
O tenere bloccate le ginocchia... Provate

(Tutti sperimentano)

Questo, ad esempio, lo vediamo spesso attuare da chi ha un atteggiamento di lordosi accentuata nella colonna vertebrale, che si accompagna di solito a ginocchia ipertese: i movimenti delle costole fluttuanti e l'escursione del diaframma vengono limitati, ne risente di conseguenza il respiro e con esso il processo fonatorio.

In questo caso prima ancora di intervenire sull'articolazione sarebbe opportuno, se non necessario, migliorare prima la postura in generale attraverso CAM o IF, chiarendo le relazioni tra le varie parti del corpo. Senza questo, ad esempio, la mandibola essendo in stretta relazione con la colonna, con il torace, in sintesi con tutto il resto del corpo, difficilmente potrebbe ritrovare il suo appropriato livello di mobilità, essenziale per un buon uso della voce e della parola.

Questo per dire che il Feldenkrais può essere validamente integrato nell'uso della voce non solo applicandolo ai soli organi deputati all'articolazione, ma a tutto il corpo.

Prima di passare alle domande, vorrei chiarire ancora una cosa su questo percorso: questo che stiamo facendo in realtà è un lavoro che solitamente viene distribuito nell'arco di mesi nell'anno accademico. Qui, per l'incontro di oggi, ho voluto mettere vari elementi insieme per poter farvi avere una panoramica introduttiva a questo tipo di lavoro, che di solito inserisco con gli allievi attori non proprio all'inizio di un triennio accademico, piuttosto dal secondo trimestre in poi. Ovviamente non c'è solo questo lavoro nel programma della cattedra di dizione, c'è molto altro: l'ortopedia, l'analisi del testo, le tecniche di narrazione, il lavoro sui versi...

Preferisco introdurre questo lavoro in un secondo momento della formazione perché trovo sia utile che gli allievi una volta appreso questo approccio possano cogliere i cambiamenti negli altri aspetti del training e dell'uso abituale della parola.

Invece le lezioni di Feldenkrais canoniche, le CAM, iniziano fin dal primo trimestre per permettere una progressione in sinergia con il resto delle materie.

Domande e feedback

Bene, avete domande? Cose che avete scoperto e volete condividere?

Gregorio M.: Una delle cose che ho scoperto qui oggi, pur lavorando da tanti anni con il Feldenkrais, nel pronunciare anche la singola vocale o consonante della parola su cui stavo lavorando, ho scoperto che impiego un eccesso di sforzo a livello del diaframma e dell'addome di cui non mi ero mai reso conto, o meglio l'ho percepito in altri frangenti, ma non nell'articolazione della parola, e questo è stato molto interessante.

Anche perché l'ho messo in relazione con un aspetto del mio lavoro che è quello di allenatore e quindi nel campo devo continuamente richiamare l'attenzione degli atleti... Quello che ho scoperto, e che mi porterò a casa, è che posso comunque parlare senza mettere tutto quello che sforzo che ho scoperto di utilizzare abitualmente.

Marco: Mi fa molto piacere, sono davvero molto contento che abbia scoperto questo, che lo abbia sentito e riconosciuto, perché in effetti, sentendoti parlare in varie occasioni, la tua voce spicca per notevole intensità – comunemente detta volume – che forse non è sempre necessaria quando si parla nella maggior parte dei casi. Questo è molto probabilmente in relazione allo sforzo che hai percepito nell'usare il diaframma, uno sforzo che diventa abituale e non si percepisce più, se non portando appunto l'attenzione in modo sottile a tutto il processo.

Gli sforzi abituali e non percepiti sono quelli che molto spesso causano le tensioni croniche che a loro volta generano zone dolenti o limitazioni nei movimenti. Un circolo vizioso, che possiamo però cambiare riconoscendo, modificando le abitudini e in questo il Feldenkrais si può rivelare davvero uno strumento potente.

Un partecipante: Volevo dire una cosa simile a quella che ha già detto lui: mi ha incuriosito anche scoprire questo sforzo del diaframma che si genera cercando il suono di una consonante, ma anche di una vocale, ovviamente, quindi sostanzialmente, mi sembra di dire una cosa simile alla sua, ho trovato molto interessante scoprire come possiamo usare in modo forse più leggero il diaframma. Poi c'è un secondo aspetto: volevo condividere una cosa che mi capita di recente e volevo chiederti se mi puoi dire qualcosa in base alla tua esperienza: mi capita spesso di dire delle parole e di mordermi la lingua. Volevo sapere se a te è mai capitato di incontrare qualcosa di simile, se c'è magari un problema su come articola la parola o magari non mi è chiara l'intenzione quando la pronuncio... Non lo so... Mi capita e mi spavento a mordermi la lingua pronunciando una parola!

Una partecipante: Può esser una mala occlusione?

Marco: Non mi sembra, non nel suo caso, ma non sono un ortodontista, non mi pronuncerei su certe cose. Piuttosto in questo caso ritengo che possa più dipendere da un atteggiamento vocale. Avendovi visto tutti lavorare in queste due ore o osservato molte diverse caratteristiche nel modo in cui voi vi usate nell'atto del parlare e dell'usare la voce. Ora, nel tuo caso, la mia sensazione è che ci sia troppo sforzo e che vi sia energia trattenuta nella voce, cosa che si riflette nella mobilità della mandibola che ha

un basso grado di mobilità rispetto a quello che potrebbe avere. Se si apre poco nel parlare, la lingua ha chiaramente meno spazio di manovra all'interno della bocca e può capitare che vada a finire anche tra i denti nel cercare di articolare un suono...

La prima cosa su cui lavorare per migliorare l'uso della voce è la libertà di movimento della mandibola, la famosa atm, non l'ATM Feldenkrais... (Tutti ridono) l'articolazione temporo-mandibolare, l'atm è fondamentale: ad esempio i vari gradi di apertura delle vocali – dalla A, la vocale più aperta, alla I, la vocale chiusa anteriore più stretta come grado di apertura mandibolare, e alla U la vocale chiusa posteriore più stretta – sono dati dal grado di apertura e quindi di mobilità della mandibola.

Provate a fare una I... Sentite che la mandibola è quasi chiusa, muovete l'articolazione verso una E chiusa, poi verso una E aperta... Arrivate alla A... Notate che la mandibola si apre per permettere alla lingua di articolarsi in relazione a vari punti del palato e ai denti.

Ora ci possono essere mille motivi perché una persona sviluppi un atteggiamento vocale in cui la mandibola si muove poco. Può esserci anche una componente emotiva...

Un'altra partecipante: Vorrei dire due cose: una, ho scoperto che se alzavo un pochino il volume la mia testa andava indietro e facevo fatica. La seconda se hai qualcosa per la R, perché la R mi scivola sempre.

Marco: Sì, è questione di una R pigra... Anche io avevo la R pigra... Beh, un lavoro che si può fare. Oltre a sensibilizzare la lingua – portando attenzione ai due lati e alle parti anteriore, posteriore, mediana – sarebbe utile lavorare per ritrovare un grado di apertura della mandibola adeguato e poi infine ci sono esercizi di articolazione, come ad esempio pronunciare DA-LA da lento a veloce, fino a che diventi DLA; poi DLA-DRA-TRA... Ma per impararli ed eseguirli sarebbe opportuna la guida di un trainer per un certo periodo.

Una terza partecipante: Mi chiedevo se c'era qualcosa per evitare quei momenti di stress, di paura o di ansia che ho a volte se devo parlare con determinate persone e mi si strozza proprio la voce e rimango così.

Marco: Benvenuta nel club, io ero emozionato quando ho iniziato la lezione, e lo sono anche ora in parte, perché siamo essere umani, se non facessi questo con emozione non lo potrei fare... Emozionarsi è normale, ma è anche vero che a volte emozionarsi troppo può diventare un ostacolo. In ogni caso si tratta di una questione che riguarda l'emotività e non ci sono tecniche vocali quanto piuttosto bisognerebbe trovare delle strategie per ridurre l'emozione limitante la comunicazione. Sì, posso praticare tecniche di rilassamento... Si può spostare l'attenzione: ad esempio, se io devo parlare a un'audience che magari mi intimorisce in qualche modo l'immagino mentre sono tutti al bagno...

Sempre la terza partecipante: Mi è successo anche per gridare aiuto. Dovevo gridare aiuto e non mi usciva fuori una parola. Non ho gridato.

Marco: Beh, in questo caso il discorso diventa molto più complesso e delicato. Tuttavia il Feldenkrais potrebbe essere d'aiuto lavorando su riorganizzare il movimento e la postura arrivando a modificare le modalità abituali di usare corpo e voce, senza andare necessariamente a stuzzicare o forzare quello che emotivamente ha generato un determinato atteggiamento vocale in una persona.

Per me l'atteggiamento vocale è la persona, in un certo senso, come lo è il modo di muoversi.

Nella voce gioca molto la propria storia personale, in qualche modo come ci si è organizzati intorno alla propria voce.

Un approccio morbido come questo può aiutare a ritrovare una buona funzionalità della voce, senza dover per forza fare determinate cose che ad esempio si fanno in ambito di training per attori, realmente molto impegnativi e faticosi dal punto di vista emotivo. La maggior parte delle persone non sa che gran parte del lavoro dell'attore vuol dire essere lì con il proprio cuore in mano...

Una quarta partecipante: Volevo dire che facendo la pratica mi si è creato molto più spazio qui (...), è più grande, molto piacevole quando parlo, e sento il parlare più facile, più fluido. Anche la voce è cambiata, la sento più... non so, più piena... più nel corpo.

Marco: Bene, ottima cosa. Era quello che volevamo, no? Migliorare la dizione integrando il Metodo Feldenkrais® con il lavoro sulla parola. Direi che ci siamo riusciti. A questo punto siamo arrivati alla

conclusione e dobbiamo fermarci qui. Sono molto soddisfatto di come è andato il lavoro e sono felice che abbiate partecipato in tanti, con curiosità, disponibilità ed entusiasmo.
Buon proseguimento di convegno a tutti.