



**Corso di Alta Formazione in PROEL
Metodo Propriocettivo Elastico**

Metodo Proel e Metodo La Voix Libérée
Correlazioni e confluenze verso una didattica aggiornata del
Canto Lirico

Relatore

Dr. Alfonso Borragán Torre

Candidata

Giuseppina Cortesi

Anno Accademico 2019/2020

INDICE

INTRODUZIONE	3
1) IL METODO PROEL-PROPRIOCETTIVO ELASTICO	4
Le origini	4
I fondamenti	5
Il protocollo terapeutico	6
3) II METODO PROEL NELLA DIDATTICA DEL CANTO	7
4) IL METODO LA VOIX LIBÉRÉE	9
Le origini	9
Il metodo	9
I cinque punti d'azione	11
5) I METODI A CONFRONTO	14
CONCLUSIONI	15
BIBLIOGRAFIA	16

*[...] Lo stile è l'uomo, ma che cos'è l'uomo?
Non un semplice essere naturale, che cresce e matura,
ma un essere che si forma e che fa questo in continui tentativi.*

Hans-Georg Gadamer

INTRODUZIONE

Nel mio percorso di studio del canto, ho sempre vissuto il divenire della mia voce con la sensazione profonda di non poter estrinsecare liberamente quel suono, che da bambina sgorgava armonioso quando cantavo accompagnando i dischi d'opera che si ascoltavano in famiglia. Più lo studio progrediva, più la mia voce si inceppava, finché stanca di tanti maltrattamenti, a trent'anni si è ribellata con un edema del terzo medio. Così, ricca di un talento di cui ora ho piena cognizione, sono arrivata ad un punto in cui avrei smesso di cantare. Dopo aver studiato con i più grandi cantanti dell'epoca, chi avrebbe potuto aiutarmi? Ma la voce è tessuta nell'anima del cantante, perderla è una sofferenza profonda e la ricerca verso una buona tecnica è sconfinata. Grazie ad un incontro casuale con una grande donna, oltre che cantante, cominciai una lunga strada di recupero unito a uno studio verso la fisiologia che mi aprì nuovi orizzonti. Poter razionalizzare il più possibile l'evento sonoro mi avviò verso una nuova consapevolezza, una nuova conoscenza della mia fisicità, una nuova libertà, verso nuovi orizzonti, il più affascinante: l'insegnamento. La piena coscienza della responsabilità che implica l'insegnamento, nella relazione con la persona, la sua corporeità, il suo vissuto, la sua emozione, mi ha portato alla necessità di continui approfondimenti, di pormi domande e attente riflessioni. In queste ricerche ho conosciuto molti metodi di canto, fra questi quelli che mi hanno suscitato inizialmente interesse, curiosità e in seguito un importante approfondimento sono "La Voix Libérée" di Yva Barthélémy e "PROEL Metodo Propriocettivo Elastico" di Alfonso Borragán Torre. In questo breve scritto voglio riflettere sulle possibili correlazioni fra essi, al fine di avere sempre più strumenti adeguati, che mi permettano di percepire l'allievo nella sua splendida unicità, accompagnandolo verso la completa libertà del gesto artistico. Nella vastità del Metodo PROEL ho scelto di approfondire quelle parti funzionali all'insegnamento del canto, che possono stimolare riflessioni e correlazioni con il mio operato.

A cinquant'anni finalmente ho recuperato quella voce che da ragazzina fluiva spontaneamente e che mi permetteva di esprimere tutto ciò che volevo nella frase musicale e che sapevo essere rinchiusa da qualche parte dentro di me.

*Perché la voce diventi conscia espressione dell'emozione,
favoriamo una piena consapevolezza corporea
frutto di una esplorata propriocezione.*

Alfonso Borragán Torre

1) IL METODO PROEL-PROPRIOCETTIVO ELASTICO

Le origini

Il Metodo PROEL nasce da un'intuizione di Alfonso Borragán Torre. Nato a Santander il 3 novembre 1957, nel 1981 si laurea in Medicina presso l'Università della sua città, si specializza dal 1984 al 1987 presso l'Ospedale Civile di Padova, lavorando contemporaneamente presso il Centro di Ricerca di Foniatria e Logopedia di Croato. La terapia vocale che osserva e studia meticolosamente su soggetti disfonici e disodici è lenta e laboriosa, oltre a favorire in alcuni pazienti ricorrenti recidive. Dopo tre anni dal suo rientro in patria, la diagnosi acquista nuove prospettive grazie all'uso degli endoscopi, con i quali esamina distintamente la patologia e il suo comportamento, la fisiologia e la mancanza di funzione, integrando l'osservazione nella complessità del sistema costituito da corporeità, emotività e vissuto. L'osservazione, l'analisi e la riflessione date da una mente predisposta alla rielaborazione personale danno il loro frutto e Borragán comincia ad osservare il rapporto fra voce e postura - relazione non sempre uguale e scontata - , correlazioni fra pazienti e pazienti professionisti della voce, interessanti interazioni tra voce e posture in posizioni non sempre ortodosse. Nel 1989 comincia a far lezione di fisiologia all'Accademia d'Arte Drammatica. Dopo aver "annoiato" ben bene gli studenti lungo il primo anno d'insegnamento, successivamente cambia completamente l'approccio didattico. Decide allora di cominciare a giocare con la voce: muoversi in scena, correre, salire e correre sulle sedie, girare, insomma, muoversi non solo fisicamente, ma anche come espressione dell'emozione e della sua evoluzione. In tal modo percepisce chiaramente il legame stretto e profondo tra movimento ed emissione sonora. Con le lezioni all'Accademia ha creato il primo grande laboratorio, dando spazio alla sua penetrante capacità d'esame che gli ha permesso di valutare le ricadute oggettive delle sue idee sull'apparato fonatorio. Grazie a questa prima esperienza di movimento legata a validi e concreti cambiamenti della voce, la strada è stata tracciata e proseguita rapidamente, in collaborazione con un'équipe formidabile che ancora oggi collabora strettamente in piena sinergia dopo trent'anni, nasce il Metodo PROEL. "Il PROEL è la fisiologia posta in azione" (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2017, pag.89).

IL Metodo PROEL solo si capisce quando si pratica.

Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez,
Gomez Mediavilla, Borragán Salcines.

I fondamenti

Possiamo riassumere i concetti chiave del PROEL in dieci punti.

1. Valutazione dello stato infiammatorio e diagnosi.

"Alla base del successo terapeutico c'è sempre la riduzione del fattore infiammatorio" (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.31). La diagnosi è essenziale per l'impostazione di una adeguata ed efficace terapia vocale; quella morfologica va integrata con quella funzionale, che concentra l'attenzione sulle conseguenze che la patologia agisce sull'organo vocale.

2. Definizione degli obiettivi

- Ottenere la massima elasticità disponibile.
- Agire sulla propriocezione del paziente.
- Raggiungere un'economicità e un'efficacia che diano vita ad un profondo benessere.
- Il controllo dei fattori di rischio, situazioni che possono portare il paziente alla recidiva.
- Fronteggiare il sovraccarico.

3. Idratazione, umidificazione e lubrificazione

"È molto importante identificare i fattori infiammatori che agiscono su un tessuto perché questi origineranno modifiche nella struttura e nel funzionamento dell'organo, le quali avranno ripercussioni immediate nell'idratazione e nella lubrificazione della zona". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2017, pag.80).

4. Sviluppo propriocettivo: il bombardamento sensitivo.

- Sulla respirazione: "sensibilizzare il paziente: fargli comprendere che esiste l'aria, che possiamo sentirla, dove si localizza e come possiamo, in parte, controllarla". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.77).
- Sulla postura in generale e in particolare su collo e tratto vocale: "qualsiasi rigidità a livello del complesso testa-collo dà luogo a un cambiamento posturale". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.99).
- Le sensazioni di pressioni in fonazione: chi vive quotidianamente delle tensioni non le riesce a focalizzare, ne acquisterà coscienza attraverso gli stimoli sensoriali.
- Lo sviluppo della capacità propriocettiva nel paziente: è la messa in atto di tutto ciò che il bombardamento sensitivo ha causato.

5. Distensione: elasticità, postura, massimo equilibrio.

"Il concetto di trasformare la forza-rigidità in velocità è difficile da realizzare e da comprendere, però se facciamo in modo che il paziente capisca quello che proponiamo, questo sarà il primo passo per ottenere qualcosa". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2017, pag.2).

6. Risonanza e proiezione.

La formidabile trasformazione dell'energia aerodinamica in energia acustica, è solo l'inizio di un viaggio del suono negli spazi sopraglottici che, sapientemente deformati, generano risonanza, proiezione e, grazie all'articolazione, intelligibilità della parola.

7. Movimento e coordinazione

Sono queste le proprietà di un'emissione vocale che induce sensazioni di benessere. "Parlare deve essere sempre un piacere, in modo tale da produrre in chi ci ascolta energie che motivano all'azione". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2017, pag.87).

8. Aspetti psicologici e comunicativi.

"La voce è un meraviglioso termometro di come un individuo è e di come sta. Imparando ad ascoltarla, e ad ascoltare ogni persona, possiamo ottenere un'infinità di informazioni ". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.12).

9. Sovraccarico e resistenza vocale.

Somministrare sovraccarichi controllati vuol dire rinforzare la muscolatura, generare un allenamento che predispone il paziente ad affrontare la fatica vocale della quotidianità. "Calore, umidità e movimento sono la base di quello che possiamo definire *riposarsi parlando*". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2017, pag.156).

10. Ricerca di uno stile d'emissione adeguato al singolo.

A conclusione dei passaggi precedenti si evince come la voce sia espressione unica e personale e così, come nell'insegnamento del canto, non possa essere relegata a sollecitazioni ed esercizi stereotipati e uguali in tutte le situazioni.

Sperimentiamo con il nostro corpo, con la nostra voce:

l'inizio del Gioco Vocale

*Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez,
Gomez Mediavilla, Borragán Salcines,*

Il protocollo terapeutico

La metodologia applicata nella seduta logopedica è basata sull'apprendimento emozionale e si perfeziona in otto momenti.

- Accensione: il terapeuta induce nel paziente un processo d'apprendimento che partendo dalla motivazione si sviluppi verso l'attenzione, il ciclo percezione-azione e la memoria.

- Modificazione della voce: il terapeuta, grazie al bombardamento sensitivo, accompagna il paziente verso un modello adeguato di riferimento.
- Registrazione della memoria: affinché una sensazione diventi parte attiva e consapevole, essa deve perdurare il tempo necessario.
- Comparazione: il paziente deve poter valutare le differenze tra l'emissione abituale e quella modificata, quando la nuova azione è stata memorizzata.
- Integrazione della sensazione attuale: l'assimilazione della nuova emissione vocale necessita di un procedimento adeguato di concentrazione, un vero sforzo cognitivo.
- Conclusione: fondamentale è l'ascolto delle impressioni che il paziente rimanda a fine seduta.
- Uso: il terapeuta deve incoraggiare verso l'uso abituale della nuova voce. Questa azione richiede tempo e dedizione.
- Condivisione: se il paziente riesce a condividere l'esperienza di una voce nuova, otterrà ancor più consapevolezza e acquisizione di ciò che ha appreso.

*[...] Dunque, adesso ci domandiamo: chi educa chi?
Oppure, si tratta di un educar-si?*

Hans-Georg Gadamer

3) IL METODO PROEL NELLA DIDATTICA DEL CANTO

Il dato sensoriale in psicologia è il contenuto immediato dell'esperienza, appreso senza l'intervento della coscienza; acquisire coscienza di una realtà esterna o interna attraverso l'elaborazione organica e psichica di stimoli sensoriali, significa percepire.

Se valutassimo la sensazione che dobbiamo esperire, come un viaggio verso un ignoto, ecco che la guida del terapeuta, del maestro, del mentore, diventa un ponte fra l'esperienza e la piena comprensione di essa. "Tutto l'universo della scienza è costruito sul mondo vissuto e se vogliamo pensare la scienza stessa con rigore, valutarne esattamente il senso e la portata, dobbiamo anzitutto risvegliare questa esperienza del mondo di cui essa è l'espressione seconda". (Merleau-Ponty, 2017, Edizione del Kindle). Il Metodo PROEL, valuta l'approccio ad un problema di voce valutando la parte sanitaria, quella psicologica legata alla personalità, all'emotività, e quella artistica (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.2), e allora quella parte che va oltre il dato medico scientifico si può perfettamente amalgamare a quella artistica, principio alla base, fra l'altro, di un consapevole e fruttuoso lavoro d'équipe. Oggi l'arte lirica non è più parte dell'humus culturale della nostra società e i nostri giovani studenti hanno bisogno di una

concretezza che li accompagni rapidamente verso l'acquisizione di un'emissione sonora adeguata. "Il principio del modello percepito, che consiste nel cercare un mezzo per far sperimentare in forma rapida ciò che si vuol far capire al paziente", (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag. 30), nel nostro caso allo studente, è il primo dei fondamenti PROEL che regala azioni importanti alla didattica del canto: dare rapidamente il "seme del cambiamento". Nel PROEL la conduzione del paziente verso il modello percepito avviene tramite esperimenti, cioè tramite la creazione di situazioni, che il terapeuta conduce su strade sicure e conosciute, in cui il soggetto può distinguere nuove risonanze, nuove morbidezze, nuova elasticità, nuovi equilibri, nuova energia. Questo è quel punto di forza del metodo che può essere trasferito con risolutezza nella didattica del canto: sentire il cambiamento sviluppa consapevolezza, la propriocettività è la conoscenza spaziale di ogni muscolo; dall'esperienza propriocettiva si giunge alla consapevolezza del movimento muscolare che, con la guida del maestro, avvia sulla strada della cognizione. Il maestro di canto, parimenti al terapeuta, deve sperimentare su se stesso, affinché la sua voce diventi il veicolo verso il primissimo modello percepito dallo studente; e la sua competenza diventi frutto di un perfetto equilibrio fra conoscenza, corporeità e spiritualità. Una riflessione sulla metodologia PROEL nella terapia, può sviluppare una razionalizzazione verso la costruzione della lezione di canto, che impegna l'allievo in un andamento, percettivo, energetico, di grande concentrazione e l'insegnante in un lavoro consapevole, motivato, efficace e sempre determinato. Come per il terapeuta la competenza dell'insegnante deve adattare i contenuti e le modalità della lezione in base all'unicità dell'allievo. Spunto importante di approfondimento, è il protocollo di lavoro: "avere un protocollo di lavoro è la base di qualsiasi ricerca e verifica dei risultati ottenuti coi pazienti, sia a medio che a lungo termine". (Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines, 2016, pag.34). Un'ipotesi possibile non esaustiva del protocollo di lavoro è descritta successivamente. Sembra paradossale, ma è molto facile incontrare studenti di canto che hanno pochissima capacità propriocettiva, sembra che tra il corpo e la sua percezione raffinata ci sia un velo di separazione. In questi casi agire con il vocalizzo è fortemente limitante mentre il bombardamento sensitivo diventa estremamente fruttuoso.

*Amo piantare il seme del Bel Canto,
lasciarlo germogliare, vederlo crescere, sorvegliarne la crescita.
È la vita che canta”.*

Yva Barthélémy

4) IL METODO LA VOIX LIBÉRÉE di preparazione muscolare e di rieducazione vocale

Le origini

Yva Barthélémy nasce a Luneville in Lorena il 23 febbraio del 1930, ricca di una voce duttile e naturalmente impostata, studia al conservatorio di Nancy e in seguito al Conservatorio Nazionale Superiore di Parigi, presso il quale nel 1956 si diploma in Canto, Opera e Opéra-Comique. Subito comincia una carriera sfolgorante, primo soprano stabile presso il Grand Opéra di Parigi, canta in tutti i più grandi teatri europei. Dopo dieci anni di successi, la voce che tanto le aveva regalato, dà segni di grave affaticamento e le corde vocali sviluppano un nodulo. La cantante non capisce come la sua voce che a sedici anni le aveva permesso di cantare la Messa dell’Incoronazione di W. A. Mozart, senza aver mai preso lezioni di canto, la possa abbandonare in modo così drammatico. Ricca di una capacità d’osservazione e di riflessione straordinaria, si dedica allo studio e alla ricerca nell’ambito dei meccanismi anatomo-fisiologici dell’apparato fonatorio. Grazie a tali studi mette a punto un nuovo metodo di preparazione muscolare propedeutica al Canto Lirico. Sperimenta il metodo su sé stessa per sette anni e, grazie ai sorprendenti risultati ottenuti, nel 1984 pubblica la prima versione del libro: “La voix liberée” Edizioni Robert Laffont, e fonda un Istituto per la diffusione del suo metodo. Nel 2006 viene insignita del titolo di Cavaliere dell’Ordine delle Arti e delle Lettere di Francia.

*Il Cerchio e l’Ovale.
L’Alpha e l’Oméga.
Simboli dell’interazione fra mente e corpo.
L’intelligenza.
Il cerchio e l’omega esprimono il soffio vitale senza inizio ne fine.*
Yva Barthélémy

Il metodo

Yva Barthélémy fonda la sua ricerca sugli studi di Jelena Krmpotić-Nemanić (Srijemska Mitrovica 1921 - Zagabria 2008) anatomista, medico e accademico croato di chiara fama internazionale. Professore universitario dal 1949, dal 1961 la Krmpotić è stata Direttore dell’Istituto di Anatomia Umana avendo prima conseguito il dottorato a Zagabria su un argomento innovativo: l’endoplasticità del cervello. Membro onorario dell’Accademie du Chant Française, è stata per molti anni un referente dell’Organizzazione mondiale della Sanità; ha studiato sull’uomo, tra il 1955 e il 1957, gli assoni motori che innervano i muscoli laringo-faringo-buccali in fonazione, dal nucleo bulbare alla placca motrice. È giunta così a scoprire che quando le scariche d’impulso motorio generate dai nuclei

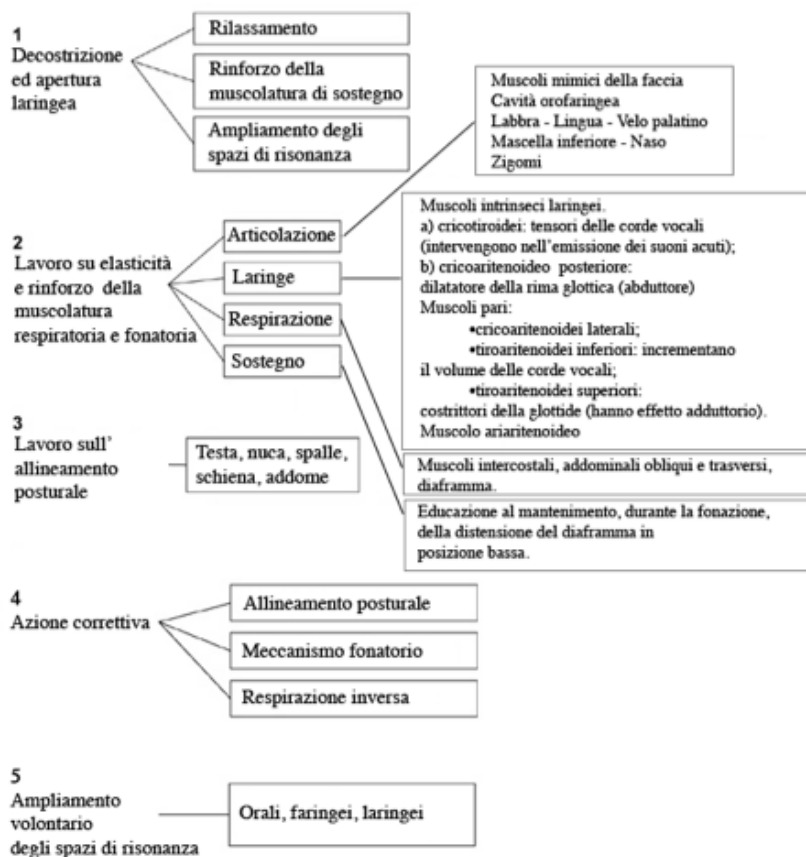
bulbari cominciano a riversarsi sugli effettori muscolari faringo-laringo-buccali, quelle indirizzate alle corde vocali giungono sempre per ultime, dopo che il padiglione sopraglottico ha raggiunto una appropriata configurazione fonatoria. L'ordine con cui la muscolatura risponde allo stimolo cerebrale è il seguente: muscoli dell'articolazione, muscoli della respirazione, grandi muscoli del collo, muscoli faringei del collo, muscoli estrinseci laringei, muscoli intrinseci laringei, quindi, ultime, le corde vocali. Un'azione velocissima e forse poco considerata, per la Barthélémy fu una rivelazione: comprese che, seguendo la logica della successione precedentemente descritta, occorreva creare un'azione profonda di tonificazione di tutta la muscolatura periferica della laringe, oltre che di coordinazione con quella respiratoria e articolatoria - più di trecento muscoli in totale - che si attivano prima dell'accollamento cordale. Il vocalizzo tradizionale, agendo direttamente sulle corde vocali e su tutta l'estensione, può risultare affaticante, in quanto costituisce l'obiettivo finale dell'azione, se eseguito senza riscaldamento. Lo studio impegnò diciannove anni di ricerca e si presentò irto di difficoltà; la particolarità dei movimenti muscolari degli esercizi rispondono alla logica della terza legge della dinamica: a ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. La complessa sollecitazione della muscolatura dell'apparato fonatorio deve essere controllata, verificata e applicata alla raffinata specificità del gesto vocale artistico. I singoli movimenti si eseguono in un ordine preciso e apportano alle corde vocali un alleggerimento dinamico efficace e immediatamente percepito dal cantante, con benefiche ricadute sulla salute vocale. Il protocollo di esercizi del metodo è costituito da movimenti inediti, particolari e, in alcuni casi, apparentemente antiestetici, che favoriscono una emissione vocale tonica e funzionale in completa leggerezza ed elasticità, nella pienezza dell'espressione artistica. È fondamentale che l'allievo di canto percepisca immediatamente il beneficio di una vocalizzazione, rifuggendo da tutto ciò che affatica e appesantisce. Gli esercizi di respirazione del metodo, favoriscono l'ottimale sviluppo propriocettivo di appoggio e sostegno, che sono gli atletismi alla base della voce cantata. Nell'esecuzione del metodo i movimenti complessi del viso e del corpo devono essere eseguiti con morbidezza ed eleganza, al fine di indurre una immediata risposta della voce, sensibilissima alla bellezza.

*Io ricordo sempre che nessun movimento si fa con forza,
ma sempre con morbidezza.*

La voce non ama che la tenerezza, l'eleganza, la bellezza...

Yva Barthélémy

I cinque punti d'azione



Il metodo Barthélémy ha codificato movimenti che agiscono in profondità e con determinatezza su specifiche muscolature interessate ai grandi atletismi del canto lirico. La quotidianità dell'eserciziario reiterato per cinque giorni alla settimana, e che si completa con due giorni consecutivi di riposo, permette un formidabile sviluppo propriocettivo nel cantante. Se l'analisi scientifica della Voix Libérée si fonda su concetti e terminologie riferiti alla fisiologia, il passaggio al

cantante acquista una particolarità terminologica che lo caratterizza immediatamente. I fondamentali di equilibrio, elasticità, flessibilità ed eutonia, si declinano in morbidezza, eleganza e bellezza. I movimenti muscolari degli esercizi lavorano al massimo degli agonismi e degli antagonismi e riuscire a mantenere una sensazione di eleganza, combatte fortemente una ricerca del massimo movimento in rigidità. La preparazione e la sensibilità nel formatore maturano la capacità di percepire sottilmente l'azione muscolare in fonazione, dinamica che unita a una profonda conoscenza dello stile permette di valutare il sistema nell'emissione percependone precisamente i punti di blocco. Yva Barthélémy non considera il suo un metodo di canto, bensì un metodo di riscaldamento progressivo e di tonificazione della catena muscolare preposta all'emissione vocale. Con il metodo si rieduca verso una tecnica vocale adeguata della voce cantata. Ogni passaggio dell'eserciziario mette in sinergia ogni muscolo del sistema pneumofonoarticolatorio, integrandolo perfettamente nell'atteggiamento posturale, in base alle esigenze dello stile che a tratti prevede vere acrobazie vocali. Lo studente che si avvicina al metodo per la prima volta, anzitutto, viene accompagnato verso la percezione della posizione di una

ciocca di capelli che il formatore individua, e a cui dà una leggera trazione elevatrice sul cranio e all'allungamento degli sternocleidomastoidei grazie ad una leggera pressione, sempre del formatore, agita all'inserzione sulla mastoide. La posizione della ciocca di capelli corrisponde perfettamente al terzo posteriore della sutura sagittale cioè all'allineamento di vertice. Immediatamente si percepisce un importante cambiamento nella proiezione del suono dato da:

- un nuovo assetto della colonna cervicale;
- l'elevazione della laringe visualizzata dall'avvicinamento del suo bordo superiore con il pavimento buccale;
- lavoro muscolare e mobilità accresciuti del velo palatino, dell'epiglottide, dell'osso ioide,

della cartilagine tiroidea, delle aritenoidi e la miglior posizione della lingua (immagine 2).

L'eserciziario di base prevede cinque movimenti complessi che agiscono sulla muscolatura anche con immagini, dei quali i primi quattro trattano la respirazione e la vocalizzazione in una visione globale. Il quinto è di agilità. L'inspirazione sarà silenziosa lenta e fluida dal naso, con ampia dilatazione delle narici; la bocca è chiusa ma internamente avrà la posizione dello sbadiglio con apertura delle mascelle, e punta della lingua morbidamente

appoggiata agli incisivi dell'arcata dentaria inferiore; a questo punto si immaginerà di posizionare una palla da tennis morbida fra le tonsille prima di inspirare (fig.3).

Agendo in questo modo avremo il massimo abbassamento della radice della lingua, della laringe, il massimo ampliamento orizzontale e verticale degli spazi oro-faringei e il massimo innalzamento del velo palatino. L'espiazione, invece, sarà anticipata da una grande apertura della bocca a cui seguirà l'estroffessione della lingua in tutta la sua lunghezza, "morbida, piatta e larga" (Yva Barthélémy 2011, pag.289), come un cuscino di seta, in sinergia con la contrazione dei muscoli zigomatici e di conseguenza dei peristafilini e il sollevamento degli zigomi. Tutte azioni fondamentali per raggiungere un equilibrato bilancio risonanziale nei suoi parametri di portanza e penetranza, e l'apertura del fondo della bocca come un grande rettangolo. Si



Figura 1
Postura convenzionale



Figura 2
Postura data da una
sospensione immaginaria
alla ciocca di capelli



Figura 3
Inspirazione a bocca
chiusa con la palla
immaginaria fra le
tonsille.

espirerà con un'evidente e rumorosa turbolenza, favorendo un massaggio sotto le corde vocali da parte della colonna di fiato con la rimozione di eventuali impurità. La posizione della lingua favorirà il massimo innalzamento laringeo e quindi un lavoro profondo sui muscoli elevatori della laringe che, se tonici, evitano il classico "ballamento di voce" di un cantante stanco vocalmente, a causa di tecniche affaticanti, o anziano. E ancora non abbiamo messo in movimento quelle che Yva chiama "le regine", cioè le corde vocali. La vocalizzazione prevede negli esercizi di base l'esecuzione di una scala di cinque note che sarà sempre eseguita in zona medio-grave, in pianissimo ma timbrato (il canto lirico rifugge la fuga d'aria!), senza scatti, con l'obiettivo di un'adduzione cordale regolare e morbida. Partendo dal presupposto che le corde vocali, essendo le ultime a entrare in gioco muscolarmente nell'emissione vocale, sono la finalità del sistema, nella vocalizzazione non avremo mai sollecitazioni importanti su di esse. La quinta sarà eseguita con il fonema Lo-A-Lo. La posizione -Lo- prevede l'abbassamento della mascella inferiore con guance incavate, labbra e loro commessure toniche e proiettate in avanti, zigomi attivi e sollevati; la pronuncia della ó sarà chiusa affrontando così la copertura dei suoni, la punta della lingua appoggia con vigore dietro gli incisivi dell'arcata dentaria superiore su ciascuna L. La posizione della A apre la bocca al massimo in altezza e in larghezza con elevazione degli zigomi; la lingua è piatta e la punta appoggia dietro gli incisivi dell'arcata dentaria inferiore, il colore è quello di una a aperta, coperta. La mandibola rimane bassa, solo le labbra agiscono nel cambiamento di posizione. Questo vocalizzo rappresenta una sintesi perfetta di tutte le posizioni che può assumere il tratto vocale e dei suoi movimenti di articolazione e agisce sulla decontrazione della lingua. Altre componenti dell'eserciziario: alla respirazione che prevede equilibrio fra appoggio e sostegno, si aggiungono negli esercizi lunghe apnee che favoriscono nel tempo un ottimale controllo del ritardo del ritorno elastico del diaframma; la percezione della sospensione sulla ciocca di capelli, ha una ricaduta percettiva sulla colonna vertebrale fino al coccige; la sollecitazione della zona fra la XII vertebra dorsale e la I lombare, favorisce una leggera retroversione del bacino che a sua volta mette in pre-attivazione la muscolatura della parete addominale favorendo il sostegno; il movimento di traslazione della mandibola in apertura, che lavora profondamente sulla muscolatura sopraioidea, che se tonica, pone in essere un buon accollamento cordale; l'apertura e il movimento degli occhi che ancora una volta favorisce l'apertura degli spazi sopraglottici (azioni valutate in stroboscopia), un importante lavoro sulla retrazione delle false corde. Se l'idea che può dare il metodo è di "attività da palestra" niente può essere più sbagliato. Ogni movimento è finalizzato alla frase musicale, l'ottimale attivazione muscolare, che vuole anni di

dedizione, deve regalare all'ascolto quella tranquillità data dalla massima naturalezza d'emissione ottenuta dal perfetto bilanciamento muscolare in elasticità e morbidezza.

Questo è il Metodo.

Poi va declinato sull'unicità del singolo.

Yva Barthélémy

5) I METODI A CONFRONTO

I metodi che lavorano sull'emissione vocale, ponenti le basi su principi scientifici, potranno percorrere numerose strade ma avranno tutti lo stesso traguardo: regalare benessere e gioia nel parlare e nel cantare. PROEL e Voix Libérée rappresentano ampiamente tale condotta. PROEL sviluppa nel paziente la memoria propriocettiva attraverso il bombardamento sensoriale accompagnandolo in seguito verso la cognizione degli atteggiamenti muscolari; Voix Libérée sviluppa nel cantante la memoria muscolare, principia da movimenti muscolari per arrivare alla percezione di leggerezza e facilità d'emissione dell'atletismo fonatorio e alla conseguente sensazione di benessere ed euforia. Le correlazioni tra i due metodi possono fornire all'insegnante di canto interessanti strumenti per un'integrazione che rispetti pienamente la specificità degli stessi. Attivazione muscolare in riscaldamento e posture instabili nel canto possono arricchire sempre più la tavolozza sensitiva del cantante. L'eserciziario Barthélémy conclude sempre il lavoro con "la leggerezza", un vocalizzo agile e delicato che viene portato fino alla zona medio-acuta con i fonemi Li-Lo agiti con un ampio movimento della punta della lingua. La vocalizzazione va eseguita mentre lo studente balla con movimenti morbidi e creativi: questa è l'evidenza del punto di contatto dei metodi nella didattica: azione muscolare e movimento instabile ed elastico. Nello studente in fase d'apprendimento del metodo La Voix Libérée, si evidenziano sempre (non nei grandi talenti che sono rarissimi) delle rigidità e il percorso verso un'acquisita elasticità è complesso, nella mia esperienza il lavoro abbinato agli equilibri instabili del PROEL, sulla frase musicale, diminuisce sensibilmente i tempi d'acquisizione di una consapevolezza muscolare.

Ed ecco un buon protocollo di lavoro per l'organizzazione di una lezione di canto:

- Accoglienza sorridente e cordiale
- Verifica dello studio settimanale e del grado di idratazione e lubrificazione
- Quindici minuti di riscaldamento e rinforzo muscolare
- Dieci minuti di vocalizzi mirati allo studio della posizione del suono in base alle esigenze del repertorio, eseguiti in pieno bombardamento sensitivo
- Studio del repertorio che contempla sempre le azioni precedenti se necessarie
- Verifica del lavoro svolto nella lezione e ritorno da parte dell'allievo
- Raffreddamento muscolare

- Impostazione del lavoro settimanale

L'insegnante avrà sempre l'attenzione verso la compilazione di un diario della lezione, che lo aiuterà nella riflessione sull'allievo e nella valutazione del percorso, corredandolo di registrazioni audio o video (in caso di particolari scompensi posturali) periodiche.

Ogni paziente ha bisogno di un trattamento specifico. Voler trattare nello stesso modo due patologie diverse è un grave errore. Bisogna però cercare di standardizzare il più possibile le nostre azioni per poterle misurare e per poter valutare i risultati del nostro operato.

Borragán Torre, Agundo Leguina, Gonzales Fernandez, Gomez Mediavilla, Borragán Salcines,

...la frustrazione vissuta è grande, e bisogna esplorare lo strumento oltre i limiti della percezione cosciente del suo possessore, per trovare la chiave che permetterà di togliere le barriere fisiologiche e psicologiche inibitrici, intrecciate fin dall'infanzia.

Yva Barthélémy

CONCLUSIONI

La voce, elemento impalpabile che fluttua tra conscio e inconscio, porta con sé il proprio essere espressione di una fisiologia, accompagnata da mondo nascosto vissuto di gioia e di dolore, d'esperienza, d'emozione, di tranquillità e d'inquietudine

L'insegnante competente ha bisogno di una piena cognizione del suo operato, di quali sono le fondamenta e le finalità del piano di lavoro che ha programmato sull'allievo, in base alla specificità di quest'ultimo. Il rispetto nei confronti dell'originalità dei metodi da cui attinge le sue conoscenze è basilare e citare le fonti che motivano ciò che fa, è segno di professionalità e rispetto. È troppo facile far eseguire esercizi visti o sentiti per caso, la superficialità in un ambito che vuole una raffinatissima percezione del suono e un'ottimale competenza, può regalare all'allievo gravi patologie che inevitabilmente vanno a ricadere in modo poderoso anche a livello emotivo, creando danni per i quali, purtroppo, il docente difficilmente risponde a livello umano e soprattutto legale. Insegnante e allievo devono essere sempre consapevoli che la buona pratica della tecnica vocale costituisce un indispensabile componente necessaria ma non sufficiente alla piena espressione dell'arte: ogni metodologia applicata va fusa intimamente con l'approfondimento musicale in tutte le sue sfumature. L'insegnante di canto lascia una traccia profonda nel corpo e nell'anima dello studente, e deve maturare un profondo senso di responsabilità verso le sue azioni. L'osservazione, la riflessione, la valutazione, la curiosità, lo studio, l'approfondimento non devono mai venir meno, solo in questo modo potremo garantire ai nostri giovani e ai nostri grandi compositori un eterno presente di cultura e musicalità.

BIBLIOGRAFIA

AA. VV., *PROEL Metodo Propriocettivo Elastico per il trattamento della voce - Le basi della terapia vocale*, Imprenta Venus, Muriedas 2016

AA. VV., *PROEL Metodo Propriocettivo Elastico per il trattamento della voce - Elasticità e risonanza*, Imprenta Venus, Muriedas 2017

AA. VV., *PROEL Metodo Propriocettivo Elastico per il trattamento della voce - Protezione e riparazione delle corde vocali*, Imprenta Venus, Muriedas 2017

Barthélémy Y., *La Voix libérée - Une nouvelle technique de préparation musculaire pour l'art lyrique et la rééducation vocale*, Robert Laffont, Parigi 1984

Barthélémy Y., *Liberare la voce - Fondamenti pedagogici artistici e scientifici del metodo: "La Voix libérée"* a cura di Giuseppina Cortesi e Vittoria Licari (di prossima pubblicazione Edizioni Volonté, Milano).

Merleau-Ponty M., *Fenomenologia della percezione*, Giunti Editore S.p.A. Bompiani 2017