

UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

Sentirsi, sciogliere, riprogrammare

Musicoterapia, Tecniche Corporee e Proel per un approccio integrato in didattica

Studente: Anna Romaldini

Tutor: Dr. Alfonso Borragán Torre

Anno accademico: 2021/2022

Università: Menéndez Pelayo International University



Indice

Introduzione.....	3
Il rapporto tra Didattica, Musicoterapia, Tecniche Corporee e Proel.....	4
Didattica	
• Tipologie di studenti di canto: gli allievi Tecnico-Mentali ed Istintivo-Emozionali...5	
• Lo studente "Mentemozionale".....6	
• Esperienze.....7	
Musicoterapia	
• Nada Yoga e Canto Armonico: la voce che cura.....9	
Tecniche corporee	
• T.R.E: il tremore neurogeno indotto.....11	
• Bio-energetica: il livello emozionale della memoria muscolare.....12	
Programma di lavoro integrato	13
Testimonianze, evidenze scientifiche e ricerca.....	15
Bibliografia	

La via del Nada Yoga: scienza musica e guarigione nello Yoga del Suono, Stefano Manfrin, La Cicala Edizioni; Tesi di Laurea in Progettazione della Moda "Gioielli dall'Acqua e dal Suono", Anna Romaldini (2007); Tesi di Diploma Quadriennale in Musicoterapia, Riccardo Misto (1991); Tesi di Diploma Biennale in Musicoterapia, Anna Romaldini (2015); Esercizi di Bionergetica, Francesco Padrini, Xenia Edizioni; Vago, il mio nervo più importante, Stanley Rosenberg, Macro Edizioni; Poas, il mio muscolo più importante, Jo Ann Staugaard-Jones, Macro Edizioni; Metodo Tre. Esercizi per rilasciare stress e traumi, David Berceles, Spazio Interiore Edizioni; Dispense del corso annuale di Nada Yoga e Canto Armonico

Introduzione

La mia formazione è volutamente molto eterogenea, ho sempre amato la trasversalità in tutto ciò che ho studiato e che studio, e ho sempre cercato di comprendere livelli e aree di studio diverse ma spesso interconnesse. Mi sono Laureata in Disegno Industriale nel 2007 con una tesi dal titolo “Gioielli dall’Acqua e dal Suono” in cui ho eseguito dei progetti di Jewelry Design ispirati alle forme geometriche della Cimatologia, corrente scientifica fondata dal Medico e Naturalista svizzero Hans Jenny, che tratta del rapporto morfogenetico tra suono e materia. Arte e musica sono sempre state al centro della mia vita: da quel momento ho scelto la mia direzione specifica ed oltre a fare la cantante professionista (dal 1999) mi sono diplomata in Didattica del Canto Moderno, Teoria Musicale, Musicoterapia Occidentale e Musicoterapia ad Indirizzo Nada Yoga, oltre a frequentare corsi inerenti a Music Production, Music Management e Music Business, e svolgo full-time la professione di insegnante di canto moderno dal 2010 circa, aggiornandomi continuamente. Parallelamente ho coltivato la mia passione per le Discipline Olistiche, la Psico-Somatica, le Medicine Alternative, le filosofie orientali e la Meditazione, per comprendere la relazione profonda tra mente, corpo, emozioni e spirito. Ho deciso di iscrivermi al Corso di Alta Formazione in Metodo Propriocettivo Elastico, un percorso dalla solida base scientifica che mi ha dato risposte certe, che ha scardinato molti dei miei punti fermi, che ha ispirato in me nuove domande e l’esplorazione di nuovi percorsi di ricerca, fornendomi una nuova prospettiva di lavoro, una mente ancora più aperta e un grande rinnovamento interiore. Ho riscontrato effetti molto positivi sulla mia voce e su quella dei miei allievi. La propriocezione, ossia l’ascolto di sé partendo dal livello corporeo è la base della conoscenza di noi stessi, e il Proel è un metodo che permette di esplorare la voce e trasformarla partendo proprio dall’ascolto e dalla trasformazione del proprio corpo. Ho deciso di connettere la mia esperienza con la Musicoterapia (Cantoterapia) Nada Yoga, il metodo T.R.E e la Bionergetica, per comprendere se e come gli esercizi che ho individuato e le procedure che ho sviluppato possano essere efficaci nel coadiuvare l’azione del Metodo Proel, scavando nel “Core” della Rigidità corporea alla base delle problematiche vocali studiate durante il corso, e aiutando a sciogliere in modo ancora più efficace certe memorie muscolari e schemi corporei “cronicizzati”, anche fin dall’infanzia.

Il rapporto tra Musicoterapia, Didattica del Canto, Tecniche Corporee e Proel

La musicoterapia e l'insegnamento della musica e del canto possono entrare in contatto, anche se gli obiettivi sono differenti. "La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapista specializzato con un paziente o con gruppo di pazienti, in un processo volto a facilitare e a promuovere la comunicazione, le relazioni, l'apprendimento, la mobilitazione, l'espressione, l'organizzazione ed altri obiettivi terapeutici rilevanti per affrontare i bisogni fisici, mentali, sociali e cognitivi. La Musicoterapia mira a sviluppare le potenzialità e/o a ripristinare le funzioni dell'individuo in modo tale che questi possa raggiungere una migliore integrazione intrapersonale e interpersonale e, di conseguenza, una migliore qualità della vita mediante la prevenzione, la riabilitazione ed il trattamento." Il termine educazione significa: "l'attività, influenzata nei diversi periodi storici dalle varie culture, volta allo sviluppo e alla formazione di conoscenze e facoltà mentali, sociali e comportamentali in un individuo". Se prendiamo in esame la definizione di educazione (dal latino educere, tirar fuori) il suo significato è più ampio e mirante ad estrapolare e potenziare anche qualità e competenze inesprese". Come si evince dalle due definizioni, il punto di contatto tra musicoterapia ed insegnamento è la capacità della musicoterapia di favorire i processi di apprendimento, creando un terreno fertile per l'acquisizione di nozioni ed abilità, così come sviluppare le potenzialità di un individuo è compito dell'educazione ("tirar fuori" competenze, abilità inesprese e talenti). Per insegnare canto moderno non basta avere competenze teoriche e pratiche e doti di empatia, ma riuscire a favorire il processo di apprendimento con diverse strategie, una delle quali può essere la musicoterapia che permette all'allievo di raggiungere una condizione più ricettiva e spontanea all'apprendimento del canto. La musicoterapia si suddivide in musicoterapia attiva (musica eseguita) e passiva (musica "somministrata"). La voce può essere utilizzata in musicoterapia (canto-terapia) ed è lo strumento più potente per poter lavorare con questa metodologia, poichè è l'espressione più diretta per manifestare il proprio sè al di fuori in relazione all'ambiente e agli altri. L'utilizzo del modello percepito permette di far sperimentare in forma rapida al paziente o allievo ciò che si vuole che egli scopra, portandolo a sentirsi, ad ascoltarsi, ad entrare in contatto con sè modificando schemi corporei rigidi che si riflettono su tutti i livelli della propria esistenza. Avere una voce sana e proiettata accresce la propria autostima, migliora il rapporto con gli altri, aiuta a comunicare meglio. Il lavoro con il gioco vocale permette una vera e propria trasformazione

poichè il paziente diventa più espressivo, riesce a generare maggiore energia nella voce parlata e cantata, aumenta il suo carisma, si relaziona meglio con gli altri, si sente bene con sè stesso e in relazione a tutti gli ambiti della sua vita. Il paziente o allievo diventa più "autonomo" conoscendo gli strumenti di prevenzione: riuscirà a mantenere la sua voce sana, comprenderà come potenziarla al meglio generando un circolo virtuoso che oltre a dargli salute (grazie alla consapevolezza dei fattori di rischio e delle abitudini proficue per la propria vita) lo renderà più felice. "Promuovere la comunicazione, l'espressione, l'apprendimento" e "sviluppare le potenzialità dell'individuo" sono gli obiettivi della Musicoterapia, ma non sono anche alcuni dei benefici e degli effetti raggiunti dal Proel? "Estrapolare e potenziare qualità e competenze inesprese", definizione del termine educazione, non è un altro obiettivo del Proel didattico? "Esplorare le disconnessioni mente-corpo per liberare nuove e possibili ri-conessioni", obiettivo delle tecniche corporee, non è anche uno degli obiettivi che si prefigge il Proel attraverso il raggiungimento e il mantenimento dello stato di massima elasticità del corpo e dell'apparato fonatorio, intervenendo sulla persona fino a toccare ed influenzare beneficamente anche i suoi livelli mentale ed emozionale?

Didattica

Tipologie di studenti di canto: gli allievi Tecnico-Mentali ed Istintivo-Emozionali

Nella mia esperienza di insegnante di canto moderno (circa 12 anni, con una media di 45 allievi l'anno), ho potuto verificare come esistano molteplici tipologie di allievi. Senza cadere nell'eccessiva sotto-categorizzazione, ho individuato due macro-gruppi di riferimento:

- Gli allievi **Tecnico-Mentali**: studiano canto per apprendere la tecnica in ogni sua sfumatura, per progredire e curare principalmente l'aspetto estetico della voce, a fini professionali, semi-professionali o anche semplicemente ludici, si gettano a capofitto nella lezione senza aspettarsi altro se non nozioni e pratica per allenare il loro strumento;
- Gli allievi **Istintivo-Emozionali**: ossia coloro che vogliono principalmente esprimere la loro personalità e le loro emozioni attraverso la voce, o coloro che nella lezione mettono al centro sempre e comunque il loro mondo interiore.

Le due categorie sono apparenti poichè esistono molte sfumature e vie di mezzo tra il Mentale e l'Emozionale, e soprattutto perchè spesso dietro al guscio di un allievo mentale o rigido si

nasconde un mondo emotivo che desidera uscire fuori, così come nel lavoro con allievi emotivi si costruiscono punti fermi e schemi che possono aiutarli a non essere preda dei loro disequilibri emozionali e delle loro discontinuità. Spesso gli allievi Tecnico-Mentali danno poco spazio alla comunicazione: con loro è molto importante lavorare sulla sfera emotiva per evitare che la performance risulti "fredda". Non sono necessariamente poco emotivi, ma danno più spazio all'aspetto tecnico del canto o non sono ancora riusciti ad esprimere la loro emotività attraverso la propria voce. Con gli allievi Emozionali è importante lavorare sulla gestione della sfera emotiva poichè essendo molto legati al proprio mondo interiore, non riescono a mettere in pratica la tecnica vocale se si sentono turbati da uno stato emozionale anche passeggero.

Lo studente "Mentemozionale"

L'obiettivo dello studio del canto moderno in una prospettiva olistica dovrebbe essere quello di portare un allievo ad essere "olistico", "corporeo", integrato, "**Mentemozionale**", facendogli raggiungere un elevato grado tecnico ed espressivo che gli permetta di non incontrare nè limiti fisici che interpretativi. L'allievo tecnico-mentale diventa Mentemozionale quando capisce che l'interpretazione e l'espressione corporea portano il suo talento e la sua tecnica a un livello superiore, magico, imparando ad utilizzare le sue competenze per emozionarsi ed emozionare, grazie alle nuove strade che può far intraprendere al proprio suono. L'allievo istintivo-emozionale diventa Mentemozionale quando capisce che non può affidarsi alla "fortuna" del momento (essere "nel mood", essere nella giornata giusta...) ma deve coltivare i suoi punti fermi, le sue ancore e i suoi salvagenti attraverso la tecnica, che gli consentirà anche di espandere a dismisura la sua tavolozza di colori vocali, per esprimere con ancora maggior dettaglio le proprie emozioni. Il Proel diventa un vero e proprio "tool" dell'Allievo Mentemozionale, poichè attraverso lo stimolo a percepire e trasformare il suo corpo lo aiuta anche a collegare mente ed emozioni. L'artista è colui che integra e fonde queste tre dimensioni superandole, raggiungendo un equilibrio dinamico tra percezione del proprio corpo (apparato fonatorio, gestualità e movimento attraverso tutti i sensi), percezione delle proprie emozioni (per poterle utilizzare nell'interpretazione del brano e/o contenerle se ostacolano o pregiudicano il controllo vocale) e percezione dei processi mentali automatici impiegati nell'esibizione (quando necessario).

Esperienze

Quando corpo, mente ed emozioni non sono in equilibrio, si creano degli effetti negativi: se il cantante pone troppa attenzione alla sua emotività può trovarsi a dimenticare il testo, non respirare correttamente, irrigidirsi, modificare il punto d'impatto della voce, andare in costrizione, perdere il contatto con il pubblico, ridurre la propria espressività corporea; se si concentra sulla respirazione o sulla tecnica, o sul ricordare attentamente il testo non riesce a comunicare fluidamente il messaggio o a tramettere emozione, oltre a porre troppa attenzione ai processi del corpo irrigidendosi sempre di più. Quando il cantante si lascia sopraffare dai pensieri o dalle emozioni, non attiva la consapevolezza corporea se non per sentire solo ciò che del corpo gli dà disagio, entrando nel giudizio di sé, immaginando quale potrebbe essere quello del pubblico nei suoi confronti e proprio per questo esce ulteriormente dal contatto con i suoi fulcri interiori. E' molto frustrante vivere l'esibizione sopraffatti dall'ipotetico giudizio del pubblico: è un grande dispendio di energia ed offusca totalmente la comunicazione, l'espressività e la gioia di ciò che si sta facendo, che deve essere alla base della performance. Nel canto corpo, mente ed emozione sono tre luoghi diversi, e l'individuo, per percepire armonia, deve essere presente in tutti e tre contemporaneamente senza sentirli in modo distinto; ognuno di essi funge da motore per gli altri due. Uno dei primi effetti della mancanza di percezione corporea è la perdita di contatto con il baricentro della respirazione costo-diaframmatica, a favore di una respirazione clavicolare (respirazione alta), tipica delle condizioni di stress, degli stati di ansia e degli attacchi di panico, o a favore di condizioni in cui si respira con appoggio insufficiente e sostegno esagerato, o con qualsiasi delle combinazioni di disequilibrio delle due fasi. Molti cantanti, sia emotivi che mentali, spesso non hanno una profonda percezione e consapevolezza corporea. Non riescono a vivere il cosiddetto "qui e ora". Durante gli esercizi sulla respirazione costo-diaframmatica, a volte sembrano essere ancora meno consapevoli dal proprio respiro: sembra che, più vengono forniti loro mezzi sia teorici che pratici per comprendere la respirazione, e più ne siano confusi. Chi inizia a studiare con un buon grado di consapevolezza corporea, gli sportivi, i dinamici, chi canta già da tempo è facilitato e di solito non ha problemi a mettere in pratica: tendenzialmente perché già respira correttamente e deve solo consapevolizzare e conoscere le fasi. Ho avuto esperienza con diversi ballerini, in cui spesso ho riscontrato rigidità durante l'appoggio con attivazione eccessiva dei muscoli espiratori, a causa delle posture utilizzate durante il ballo, in cui si

richiede l'addome piatto e contratto durante le attività di danza. In questo caso ballare è un'attività molto strutturata, di controllo, professionale, e quindi probabilmente si possono generare tensioni per lo stress nell'eseguire adeguatamente i passi e le coreografie; nel loro caso ci potrebbe anche essere stata un'interpretazione scorretta dei movimenti da eseguire. La mia esperienza si confà esattamente all'idea del Proel sulla respirazione: è meglio concentrarsi su altri aspetti della voce per ottenere risultati più veloci ed efficaci rispetto a basarsi su una didattica centrata sulla pratica della Respirazione Costo-Diaframmatica come strumento principale per riuscire subito a cantare bene. Spesso la difficoltà del non percepirsi e di conseguenza del non eseguire subito correttamente la procedura crea ansia, portando l'allievo a respirare in modo clavicolare, creando un circolo vizioso: vuole imparare a respirare subito e bene ma non riesce, generando le condizioni per sviluppare una respirazione alta, rigida ed insufficiente. E' necessario quindi attingere ad altre risorse, per poter lavorare con l'allievo su aspetti più profondi che gli permettano di rilassarsi, sciogliere le tensioni e raggiungere una migliore capacità recettiva degli stimoli esterni ed interni, trasformando questo materiale in elasticità ed in una nuova consapevolezza. Alcuni allievi non solo non riescono a respirare correttamente, ma non percepiscono la laringe, il palato molle, i muscoli mimici, altri non riescono ad allargare la gabbia toracica, altri non riescono a percepire la differenza tra sostegno ed appoggio, altri si irrigidiscono completamente, altri spingono troppo in fuori l'addome, altri sembrano divisi a metà: il corpo da una parte, la testa da un'altra: la lista potrebbe diventare lunghissima. Le persone più "divise" con minor coordinamento motorio sono anche quelle che hanno problemi di tempo mentre cantano. Questa disconnessione si riversa in una visibile tensione della parte superiore del corpo, delle spalle, del collo, con la tendenza ad alzare il mento e lo sguardo verso l'alto, come se non si volesse guardare verso il basso, verso il proprio baricentro, il proprio centro di gravità e il diaframma, fulcro e motore del canto, principale fonte di energia del suono. Il canto risulta teso, costretto, stridulo, poco naturale. Molte volte questi cantanti urlano: non sarà un modo per scappare, attraverso la voce, dalle loro rigidità? Una prima strategia per poter riconnettere a livello propriocettivo queste persone al loro centro, non è quella di farle focalizzare sull'aspetto più tecnico della respirazione, perché si rischia di portare a pensare troppo (stare nella mente) ed a non ascoltare il corpo. Una strategia che ho sempre utilizzato è farli vocalizzare facendo immaginare che il canto parta dalla zona dell'addome (anche se sappiamo bene che si origina nella laringe), oppure dire loro di immaginare un suono "profondo". L'idea di suono profondo è connessa all'idea di profondità

fisica del nostro corpo, quindi per l'allievo è un far "scendere" dal livello mentale la percezione di sé verso il basso e dentro il suo corpo, arrivando a sentirsi in maniera diversa. E' necessario creare immagini mentali efficaci che permettano all'allievo di non restare nel livello analitico ma di tradurre l'immagine in una sensazione fisica. Per lavorare sul suono "profondo" è molto adatta la O, utilizzata sulla stessa nota tenuta, in una tessitura medio-grave, comoda per l'allievo. Il vocalizzo deve essere semplice e ripetitivo, poiché la ripetizione diventa ipnotica e porta ad allentare la tensione dovuta alla troppa concentrazione mentale. Chi è rigido tende a cantare senza muoversi. Il Proel mi ha dato gli strumenti per "legittimare" la necessità del movimento per quelle persone che si sentono stupide, a disagio nell' usare troppo l'espressività corporea. Dare una connotazione tecnica al movimento è un modo per collegarsi all'allievo sul piano mentale ed analitico: accetterà meglio l'idea, e piano piano riuscirà ad entrare nel livello corporeo, istintivo, provando gioia e piacere, riprendendosi il suo spazio vitale.

Musicoterapia

Nada Yoga e Canto Armonico: la voce che cura

"Il Nada Yoga è una disciplina musicoterapeutica di origine indiana e tibetana che utilizza il suono, la musica e la coscienza (consapevolezza fisica), per ristabilire equilibrio e armonia tra corpo, mente e spirito, risolvendo o alleviando molti problemi psicologici, fisici e fisiologici in modo naturale" (definizione proposta da Riccardo Misto, principale divulgatore in Italia, con il quale mi sono diplomata). Il Nada Yoga ha avuto un forte sviluppo grazie agli studi e alle ricerche di Sri Vemu Mukunda, scienziato, fisico, musicista e musico-terapeuta indiano. La pratica è rivolta a tutti, e prevede l'uso della voce e del canto elementare conseguendo l'immediato risultato di rendere la mente calma e libera da emozioni ed inibizioni intellettuali, grazie all'utilizzo di un protocollo di respirazione meditativa basata su tre suoni (A-U-M) e sul canto di scale del sistema musicale indiano. In base ai rapporti matematici tra gli intervalli delle note della scala, che riescono a generare diverse emozioni in base alla loro sonorità. Secondo il Nada Yoga questi intervalli hanno una natura oggettiva poiché misurabili (sono frequenze) e quindi utilizzabili in modo più mirato rispetto a "brani completi" (composizioni basate sull'armonia e non sulla melodia).

Una canzone, un brano strumentale complesso ha una natura soggettiva (può piacere o non piacere, può essere associato ad esperienze traumatiche o bellissime, può ricordare episodi spiacevoli o piacevoli) mentre una scala è una successione di suoni regolati da rapporti matematici fissi ed oggettivi. Ad esempio un intervallo di terza minore (Do-Mib, 1-3b) susciterà in tutti, universalmente, una sensazione di tristezza e malinconia:

<https://youtu.be/3bOI-EAX7E?list=PLAQo9QHldcg1dOa4v0W5ARrdSkTW9diWe>

Un intervallo di Quinta (Do-Sol, 1-5) susciterà senso di potenza e di solennità:

<https://youtu.be/ebIEmk6oNuQ?list=PLAQo9QHldcg1dOa4v0W5ARrdSkTW9diWe>

E' infatti molto utilizzato alla base delle cadenze e delle melodie scelte per comporre colonne sonore epiche in film di fantascienza: <https://youtu.be/D0ZQPqeJkk> (Star Wars Theme).

Se questo brano venisse ascoltato per la prima volta da una persona durante un grave lutto, che cosa proverebbe a riascoltarlo successivamente? Ne apprezzerrebbe l'aspetto energico e potente o sarebbe inondata dalla tristezza ricordando il giorno in cui lo ha ascoltato?

Magistrale è l'uso dell'intervallo di seconda minore (attesa, incertezza, tensione) alla base della colonna sonora dello Squalo:

<https://youtu.be/dgk1JCRWvY0> (brano)

<https://youtu.be/kdGeQLw27kg> (intervallo)

Il Nada Yoga si basa anche sull'utilizzo del canto armonico (Overtone Singing) che permette di far emergere gli armonici di una voce, rendendoli tangibili e controllabili, facendo produrre al cantante due suoni contemporaneamente (la tonica, usata come tappeto, e l'armonico con cui si crea una melodia), ottenendo il fenomeno chiamato Diplofonia. Una volta trovati e stabilizzati questi due suoni il cantante deve restare concentrato sul suono stesso che diventa ipnotico, portando al rilassamento, all'auto-ascolto e predisponendo il clima adatto per la meditazione e il raccoglimento. Attraverso questa strategia si può notare come lo sguardo dell'allievo cominci ad abbassarsi e le spalle ed il collo si rilassino: si può comprendere dal cambiamento nella postura e dagli occhi come il cantante sia entrato in ascolto con il suo respiro, calmandosi ed allo stesso tempo rinforzando il suo suono vocale, che diventa naturalmente più intenso e ricco di sfumature, poiché il canto armonico permette di lavorare e rinforzare i punti di impatto della voce sul palato. Dopo un po' che si lavora con questa tecnica si nota come ci siano incrementi repentini di volume poiché attraverso la pratica e la reiterazione il suono trova il punto d'impatto più proficuo, ottenendo maggiore intensità con il minimo sforzo: a quel punto si chiede di mettere consapevolezza su ciò che sta avvenendo per attivare memoria mentale e memoria

muscolare in uno stato di allentamento delle rigidità. Il canto delle vocali e dei dittonghi collegato al canto armonico fa familiarizzare con la conformazione della cavità orale e con le sue possibilità. La tecnica aiuta anche a migliorare le proprie capacità di espressione verbale e ad aprire un canale comunicativo diverso, ampliando la capacità di ascolto di sé e del mondo esterno: tale attitudine favorisce il raggiungimento di stadi meditativi con conseguente incremento dello stato di benessere. Il canto armonico si apprende più facilmente utilizzando la gestualità e il movimento corporeo, come è possibile vedere in questo interessante video del grandissimo etnografo e divulgatore di canto armonico Tran Quang Hai, recentemente scomparso, con cui ho avuto la fortuna di studiare: <https://youtu.be/Eysu0odOips?t=568> (al minuto 9:28). Alcuni effetti riscontrati con il Canto Armonico e la pratica vocale del Nada Yoga sono: riduzione dei ritmi cardiaci di circa tre battiti al minuto, riduzione ritmi respiratori, riduzione dell'attività delle onde cerebrali (incremento delle onde alfa), riduzione dei ritmi generali del metabolismo, rallentamento della percezione temporale, potenziamento della capacità di ascolto, induzione dello stato meditativo, aumento della vitalità, della gioia di vivere e della resilienza nell'affrontare la vita quotidiana, percezione di una maggiore energia fisica a disposizione, regolarizzazione del ciclo-veglia sonno. All'interno del sistema Nada-Yoga vengono proposti esercizi ritmico-fonetici tipici della pratica musicale indiana, chiamati Bols o Konnakol, come ginnastica per l'apparato fono-articolatorio e per la loro valenza logopedica. Sono fonemi utilizzati nella musica tradizionale per memorizzare le sequenze ritmiche utilizzate poi dagli strumenti e che implicano un grande esercizio di concentrazione, favorendo, in questo modo, anche l'attenzione e la memoria, due aspetti importanti dell'intelligenza operativa. In didattica il Konnakol può essere utilizzato per sviluppare il senso ritmico. Nel seguente video se ne possono apprezzare i risultati straordinari.

<https://www.youtube.com/watch?v=iurhjlBum0o>

Tecniche corporee

T.R.E: il tremore neurogeno indotto

TRE (Tension and Trauma release exercises) è un metodo creato dal Dr. David Berzeli basato su una serie innovativa di esercizi che aiutano il corpo a rilasciare profondi blocchi e tensioni a livello muscolare e nervoso accumulati a causa dello stress e dei traumi, attivando in modo

sicuro un riflesso naturale di scuotimento o vibrazione che rilascia la tensione muscolare, calmando il sistema nervoso. Esso è costruito sull'utilizzo del tremore neurogeno (fenomeno osservato in natura negli animali come spontanea manifestazione ad un evento piuttosto traumatico, come la fuga da un predatore) che permette di rilasciare tensioni e stress accumulati per riportare l'organismo in equilibrio e recuperare un pieno benessere psicofisico.

<https://www.youtube.com/watch?v=CA3dndvhzEw>

(Gazzella in stato di tanatosi con successiva attivazione di tremore neurogeno)

Quando questo meccanismo di vibrazione muscolare viene attivato in un ambiente sicuro e controllato, il corpo è incoraggiato a tornare a uno stato di equilibrio.

<https://youtu.be/FeUioDuJfFI?t=87> (Sequenza degli esercizi)

Gli effetti riscontrati grazie al metodo T.R.E sono stati: miglioramento dell'autostima, sviluppo di risorse e resilienza durante momenti di stress e periodi difficili, maggiore flessibilità fisica (particolarmente nella zona pelvica, cervicale e nella colonna vertebrale), rilascio di contratture e dolori cronici, aumento senso del benessere, minor preoccupazione ed ansia, riduzione dei sintomi di PTSD, maggiore energia e resistenza, miglioramento delle relazioni, miglior sonno, aumento della flessibilità, migliore resilienza emotiva, ottimismo, diminuzione dei sintomi da trauma, sollievo da condizioni mediche croniche, sollievo da dolore cronico ginecologico-urinario. La pratica può agire dunque su: disturbi del sonno, sopraffazione emozionale, ansia, stress, confusione mentale, dolori articolari, disturbi da stress post traumatico e come prevenzione di contratture e lesioni a muscoli, legamenti ed articolazioni.

Bio-energetica: il livello emozionale della memoria muscolare

L'analisi bioenergetica è un approccio che combina psicoterapia verbale e corporea. Si basa sull'assunto di base che mente e corpo formano un'unità e che siamo pensieri, emozioni, sensazioni, impulsi ed azioni. Wilhelm Reich, fondatore della Bioenergetica (1897-1957) fu paziente ed allievo di Freud, e rispetto ad esso non pose solo attenzione alla produzione verbale dei pazienti, ma anche al loro corpo: corporatura, postura, qualità della voce, espressione degli occhi e del viso, e i vari tipi di tensioni muscolari. Reich osservò che quando i pazienti iniziavano la terapia, le loro tensioni muscolari cambiavano e acquisiva vitalità sia nel modo di fare che esteriormente. Reich chiamò questa energia liberata "organismica" o "orgone", ribattezzata con il termine "*bioenergia*" da Alexander Lowen, paziente ed allievo di

Reich. Egli non si limitò alla sola pressione e manipolazione delle tensioni muscolari croniche per scioglierle come nella metodologia di Reich, ma utilizzò posizioni specifiche in modo da aiutare le tensioni dei pazienti a rilasciarsi dall'interno, che si manifestavano con il fenomeno muscolare di una leggera vibrazione. <https://metodotreitalia.com/tremore-in-bioenergetica/>

Esprimere liberamente le nostre emozioni anche con il corpo può portare al rifiuto, alla disapprovazione, alla derisione, per questo impariamo presto a controllarci bloccando permanentemente i muscoli coinvolti nell'espressione di sé (compresa la voce) attraverso lo sviluppo di tensioni croniche di cui non ci accorgiamo perché progressive e generate come reazione di difesa, che diventano per questo naturali, forgiando la nostra personalità e il nostro corpo. Per questo in Analisi Bionergetica si parla anche di tipi caratteriali: vengono definiti in base al tipo di trauma ricevuto nelle fasi critiche dello sviluppo, generando caratteristici tratti a livello corporeo e attraverso i quali si può risalire a comprendere i tratti psicologici peculiari per ogni tipologia. La bioenergia vista nell'ottica del Proel, potrebbe essere considerata uno dei motori dell'energia cinetica.

<https://www.youtube.com/watch?v=N8ixVm54qKc>(Esercizi di Bionergetica Anti-stress)

Programma di lavoro integrato

Ho sviluppato un' ipotesi di percorso che possa unire la metodologia del PROEL a esercizi basati sulle tecniche corporee esposte basato sulla compenetrazione e compresenza di questi 3 macro-livelli:

Primo livello (sentirsi)

Respiro → Sequenza A-U-M e Canto Armonico

Secondo livello (sciogliere)

Esercizi di T.R.E e Bionergetica

Terzo livello (riprogrammare)

Proel, danzare

Mettere in contatto queste tecniche corporee al Proel dal mio punto di vista può servire per far acquisire loro maggiore efficacia, attraverso i suoi principali strumenti per acquisire elasticità (esercizi in movimento, gioco vocale, posture instabili, bombardamento sensitivo). Tre e Bionergetica aiutano a sciogliere le tensioni corporee, ma secondo il mio punto di vista possono essere potenziate attraverso un lavoro corporeo ancora più dinamico, grazie al Proel. Possono essere viste come una pratica preparatoria al suo protocollo: Il Proel trasforma ed integra gli effetti ottenuti lavorando in profondità sul corpo con le tecniche corporee e la voce. Si potrebbe ipotizzare la collaborazione in équipe di figure specifiche come Counselors, Psicologi e Psicoterapeuti ad Indirizzo Bioenergetico e/o specializzati in Musicoterapia, Operatori del Metodo TRE, Operatori Olistici... Allego a parte il programma di lavoro che ho sviluppato e che ho iniziato a sperimentare da alcuni mesi su me stessa e sui miei allievi, e del quale raccoglierò dati che mi permetteranno di apporre miglioramenti, di raccogliere testimonianze, suggerimenti e nuove ipotesi di lavoro, oltre a poter fornire dei risultati tangibili rispetto al lavoro effettuato, che sarà sicuramente avvincente e proiettato in un futuro sia prossimo che lontano.

SCHEMA RIASSUNTIVO PROGRAMMA IN ALLEGATO (CIRCA 10 MESI)

- **PROPEDEUTICA: Tecniche base di Canto Armonico**
- **PRIMO TRIMESTRE**

FASE A (2 MESI) CANTO CINESTESICO MEDITATIVO PER L'AUTOPERCEZIONE (NADA YOGA E CANTO ARMONICO)

FASE B (1 MESE) ENERGIA CINETICA IN AZIONE: FAR DANZARE L'ENERGIA (NADA YOGA E DANZA)

- **SECONDO TRIMESTRE (LIVELLO ENERGETICO-CORPOREO PROFONDO)**

PROEL E T.R.E (CONTINUANDO AD USARE LE SEQUENZE DEL PRIMO TRIMESTRE COME PRATICA QUOTIDIANA)

- **TERZO TRIMESTRE (LIVELLO ENERGETICO-CORPOREO PROFONDO)**

PROEL e BIONERGETICA (CONTINUANDO AD USARE LE SEQUENZE DEL SEMESTRE PRECEDENTE COME PRATICA QUOTIDIANA)

Testimonianze, evidenze scientifiche e ricerca

Nada Yoga e canto armonico

- https://www.researchgate.net/publication/220012818_Effect_of_Learning_Music_as_a_Practice_of_Nada_Yoga_on_EEG_Alpha_and_General_Well_Being
- <http://shabdbooks.com/gallery/18-may-2020.pdf>
- <https://www.ijsr.net/archive/v9i5/SR20429142727.pdf>
- https://www.indiascienceandtechnology.gov.in/research/impact-pranayam-and-nada-yoga-coping-performance-anxiety-among-girls-studying-music?field_area_id=2423

T.R.E

- <https://www.metodotre.it/testimonianze/>
- <https://metodotreitalia.com/category/evidenze-scientifiche/>

Bioenergetica

- <https://www.scienzebiofisiche.it/pubblicazioni/II%20Principio%20di%20Risonanza%20in%20un%20trattamento%20energetico.pdf>
- https://www.researchgate.net/publication/290576945_About_the_efficacy_of_bioenergetic_psychotherapies_and_the_stability_of_therapy_outcomes_A_retrospective_investigation
- <https://www.bioenergetic-therapy.com/index.php/it/ba-resources/research-in-ba>

