

Titolo di lavoro: La LINGUA della VOCE

Can you feel it?

Nome dello studente: Verena Crisci

Nome del tutor: Dr. Alfonso Borragán Torre

Anno accademico: 2021/2022

Nome dell'Università: Menéndez Pelayo

International University



UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

Con la consapevolezza di essermi imbattuta nelle migliori indagini al mondo sull'utilizzo della voce, ho deciso di utilizzare questa occasione per lavorare su me stessa e sulla mia voce.

Alla luce di ciò, ho deciso di prendermi una pausa che dedicherò completamente alla stesura di queste pagine. Durante questi giorni, proverò a portare avanti una sorta di diario di bordo documentando il mio percorso.

Un chitarrista comprerà sempre una chitarra fatta del materiale migliore, e così come qualsiasi musicista si preoccupa dello stato del proprio strumento, anche un cantante dovrebbe lavorare per essere sempre fisicamente ma soprattutto emotivamente al meglio.

Con l'aiuto di Alfonso Borrigan ho deciso di approfondirne le cause del fastidio che percepisco spesso sulla superficie della lingua al centro e alla base del collo: la colpa potrebbe essere delle tensioni probabilmente causate dall'eccesso di energia che impiego nella fonazione, o dall'uso non troppo consapevole della voce in generale, o semplicemente dall'insieme di abitudini che il mio corpo ha memorizzato (o parte di esso), nel corso dei miei 26 anni di vita.

Il prima e il dopo, quindi il cambiamento che avverrà, sarà possibile analizzarlo grazie alla registrazione audio e video di alcune performance che ho costruito in questo tempo. Tutto Insieme ad una frase (LA VITA E' BELLA, VIVILA), registrata a 3 intensità diverse, come se la voce dovesse prima raggiungere qualcuno vicino a me, poi qualcuno a pochi metri da me e infine ancora qualcuno molto distante da me.

GIORNO 1

Giornata piovosa, ma non sono metereopatica, per fortuna, e di conseguenza il mio umore riesce a rimanere abbastanza equilibrato tranne per una brutta telefonata ricevuta nella mattinata che mi causa non poca irritazione.

Lo stress, al contrario di quanto pensiamo, è molto importante per noi esseri umani, ma saperlo gestire lo è ancora di più. Il nostro modo di gestire lo stress stabilisce il

nostro umore. Il nostro spirito di adattamento è fondamentale per portare avanti una vita felice. Non dobbiamo per forza star male se qualcun altro sta male.

Una volta a casa per il pranzo, decido di godermi l'odore della pioggia sull'asfalto caldo mentre leggo il libro che mi dice come combattere La Resistenza.

(la GUERRA dell'Arte di Steven Pressfield), un regalo.

-Quello che rende la faccenda più complicata è che viviamo in una cultura del consumo che è acutamente cosciente di questa infelicità, e che per sfruttarla ha conseguentemente ammassato tutte le artiglierie alla ricerca del profitto. Il tutto per venderci un prodotto, una droga, una distrazione. John Lennon scrisse:

“Beh pensate di essere così svegli

Senza classe sociale e liberi

Ma siete tutti dei fottuti cafoni

Per come la vedo io.”-

Più tardi preparo l'acqua bollente nella quale immergerò due cucchiari di camomilla e due di timo, delle erbe potentissime per le infiammazioni. Trovo in frigo anche delle acciughe e delle olive che terrò semplicemente in bocca per aiutare la ionizzazione dell'acqua che sotto forma di vapore raggiungerà le corde vocali durante la pratica.. Questa pratica mi ha sin da subito aiutato con la percezione quasi sempre tensiva che ho del mio strumento: dopo aver trascorso alcuni minuti a inspirare dal naso, il vapore caldo, la sensazione che mi resta è di morbidezza, elasticità e leggerezza. L'umidificazione e la lubrificazione sono forse le indagini più importanti che il metodo Proel ci propone.

Subito dopo mi dedico alla rimembranza di alcuni modi delle scale per poi sciogliermi ballando per 10 minuti.

Alla sera ho massaggiato la lingua con uno spazzolino elettrico conciliando il momento con quello della pulizia dentale serale. Ho anche deciso di cambiare dentifricio scegliendone uno senza l'aggiunta di menta, alla salvia e argilla verde, dal sapore più neutro e naturale.

GIORNO 2

Appena sveglia la voce sembra non dare bei segnali, quasi sicuramente a causa del ciclo mestruale. In generale nemmeno l'umore è dei migliori e decido dunque di praticare la respirazione ritmica volontaria, per 2/3 minuti che equilibra il sistema psico-emotivo. Realizzo inspirazioni ed espirazioni costo-addominali lunghe e profonde. Tra inspirazione ed espirazione faccio una breve pausa di un secondo, ciò

renderà la pratica più cosciente. Visualizzo nel frattempo la mia immagine preferita, quella che mi regala buone sensazioni: mi piace immaginarmi spesso in un prato grande, sotto un albero gigante. La mia fotografia mentale preferita, il mio posto immaginario preferito. Apro gli occhi e mi sento già meglio.

Nel pomeriggio ho delle prove. Dopo alcuni esercizi vocali comincio ma faccio fatica a prendere il ritmo. Provo ad aiutarmi con il movimento.

Il concetto di rilassarsi è, infatti, poco operativo perché non mettere forza quando si vuole emettere un suono è impossibile: la voce ha bisogno di forza per diffondersi, per proiettarsi, per uscire. Non è la forza quindi che danneggia, ma il modo di produrla. Decido dunque di ballare e anche di distogliere un po' l'attenzione dalla mera performance tecnica. L'esperimento riesce, mi sento più *libera*. Niente mi fa stare meglio di cantare, niente mi guarisce meglio. Niente guarisce meglio LA mia VOCE.

Di sera provo a stretchare la lingua per alcuni minuti. La tengo a penzolare tra le labbra, la spingo dall'interno verso la guancia destra per alcuni secondi e verso la guancia sinistra. L'esercizio mi risulta complicato, la lingua non accetta volentieri questo tipo di movimenti, ma provo a contrastare la sensazione di pigrizia. Il giorno dopo comincio a percepire che la mia mania di bruxare diminuisce. Mi sento bene, sorrido con più facilità.

GIORNO 3

Ho ricevuto in regalo un tappetino ad agopressione. Imparare a parlare con i recettori è essenziale per ottenere risultati con la terapia vocale. La stimolazione attraverso il fastidio e il dolore mi ha consentito di dare una possibilità a sensazioni che di solito consideravo dannose.

GIORNO 4

Oggi ho conosciuto Maria.

GIORNO 5

Maria è una signora di 36 anni. Mi ha trovata grazie all'annuncio online...

Maria raggiunge lo studio, prendiamo un caffè. Fuma.

Presenta un tono di voce cupo, frequenze basse e pochi armonici. Ma così come il suo **timbro** anche lei è profonda.

“Voglio cantare al matrimonio di mia sorella” dice, “voglio dedicarle una canzone. Oggi stiamo bene, ma il passato è stato duro”. Mi commuovo.

Maria presenta una buona padronanza dell’intonazione. Ha due bambine piccole, la sua schiena è un po’ ricurva e le sue spalle sono rigide e chiuse. Con lei, dato il poco tempo a disposizione, decido subito di “giocare”.

La mia insegnante di canto e logopedista, colei che mi ha sempre ispirata in questo lavoro, una volta mi disse “hai ben capito un concetto solo quando sei in grado di spiegarlo a un bambino piccolo”.

Ci affidiamo allo specchio per cercare una respirazione un po’ più bassa e consapevole. “Cerca di tenere le spalle rilassate, lontane dalle orecchie”, le dico. Guardarsi allo specchio la rassicura. Un comportamento maturo che infatti ho riscontrato solo nel lavoro con lei. La maggior parte delle persone, che ho seguito nella mia breve esperienza, di fronte allo specchio, si intimidisce.

Le spiego che le corde vocali vibrano al passaggio dell’aria e producono il suo suono, che in realtà le piace, anche se ammette di cantare con più facilità canzoni maschili. Dopo aver messo la signora Maria a suo agio preparo delle palline di carta. Il gioco delle palline di carta potrei dire essere una mia personale sperimentazione. Maria, come altre persone che ho incontrato negli ultimi due anni a lezione, non ha consapevolezza di cosa sia la proiezione della voce. Giochiamo con le distanze e cominciamo a comprendere, così come quando studiando la grammatica italiana ti spiegano che per indicare un oggetto vicino a te il pronome dimostrativo giusto sia questo e usiamo quello per un oggetto lontano, allo stesso modo quando parliamo con qualcuno vicino a noi o lontano da noi, la nostra voce cambia. (Di solito se siamo in ambienti grandi e vogliamo parlare a qualcuno che è lontano da noi usiamo il punto di impatto dentale. I denti vibrano, il suono li colpisce prima di incontrare il mondo fuori o la persona. Abbiamo poi il punto di impatto palatale, usato dai cantanti principalmente, e quello più basso in cui il suono “impatta” solo all’altezza della faringe). Lanciando le palline a distanze diverse, a cui corrispondono diverse intensità di tono, Maria comincia a sentire meglio come suona il suo canto.

Il gioco delle palline, oltre a insegnarle le distanze, migliora il suo stato d’animo nei confronti del gesto importante che ha deciso di fare. Associare il canto a un movimento l’aiuta a sciogliere le rigidità e nel suo caso specifico a conoscere tutte le emozioni positive e negative da affrontare per rendere ancora più bello il gesto bellissimo che ha deciso di regalare a sua sorella.

Il Proel mi ha insegnato che non esiste nulla di fermo, immobile e che solo in un gesto, solo nell'azione nasce ogni cosa, come il sorriso sul volto di Maria.

GIORNO 6

Oggi ho deciso di guardare e analizzare una mia performance risalente a qualche mese fa.

-postura: 7 (spalle alte e rigidità nella parte superiore del corpo)

-intenzione 5.8 (parole esplicite, intenzione implicita)

-scrittura: 9.99 <https://youtu.be/usEon70z6bw> mi piace molto scrivere, la generosità del voto dipende da un caro consiglio di Alfonso Borrigan, il quale mi ha insegnato che a volte darsi un bel 9 serve a migliorarsi.

-intonazione: 7 (linee melodiche semplici)

Bipolare è la descrizione della solitudine, nella sua parte più profonda. Da parte mia. Un ricercare frequenze molto basse, per poi esplorarne altre più apparentemente leggere, in cui le stesse parole si colorano di un altro colore.

GIORNO 8

Ci sono giorni in cui gridare sembra l'unica soluzione. Ma in primis non c'è mai un buon motivo per gridare che non sia la gioia. Domani ho un esame al "Conservatorio". Stasera pizza con la classe. Nel ristorante c'è l'aria condizionata e quando usciamo fuori la mia amica M***** non riesce nemmeno a parlare. Piange. Dice che non ne può più di fare così tanta attenzione alle sue abitudini per poi ritrovarsi ad avere sempre e comunque imprevisti del genere e che se le cose dovessero continuare così potrebbe anche decidere di lasciare il suo sogno. Sento la responsabilità di dirle che alcune frasi non bisogna nemmeno pensarle, che è normale per noi cantanti soffrire delle cosiddette recidive. Monica grazie alla sua splendida voce il giorno dopo porta a casa un bel 30 e lode. Torno a casa e ricordo anche a me che **i brutti pensieri fanno male alla voce.**

Rimetto la testa nel pensatoio...

GIORNO 9

C'è la guerra ma solo perché Putin ha problemi al suo sistema linfatico, dovrebbe rilassarsi un po'. Non mi piace guidare la macchina, forse l'equilibrio instabile delle due ruote mi sarebbe più utile, anche nella gestione della voce, penso a una bicicletta. Stasera lezione online. Alfonso ci ha chiesto di preparare dell'albume e delle olive. Una banana e anche delle acciughe. I miei genitori sono confusi..

"Verena ma segui un master o sei iscritta a Masterchef?"

GIORNO 10

ieri ero arrabbiata. Ho preso la macchina e ho guidato per vie che non avevo mai visto, senza google maps. Ho cantato mentre guidavo, canzoni random alla radio. Mengoni, che estensione. Irama, bel ritmo. Noemi, bel graffio. Forse ho cambiato idea e mi piace di nuovo guidare.

GIORNO 18/02/2022

<https://youtu.be/iNun9-VKQVU>

EASY ON ME - Adele.

Una canzone che mi ha straziato il cuore. Io ho imparato a cantare nel coro della parrocchia, il canto e la mia fede sono nati insieme, entrambi si sono evoluti nel tempo. Una tridimensionalità di un corpo che vibra pari... mi dispiace amici musicisti, ma pari a null'altro. Bella Adele, avvolta nelle sue forme garanti principali di quel suono. Grande interprete.

La presenza dello specchio in cui però non mi specchio rappresenta il superamento di un ostacolo. Guardarsi fuori e dentro rappresenta una difficoltà per ognuno di noi, accettarsi per migliorarsi non è facile ma indispensabile.

La performance video ho deciso di inserirla nella tesi per dare un'idea di quello che è il canto in assenza di movimento movimento. Il non movimento, come scelta, è il risultato. Ovviamente la performance ha subito delle modifiche per la realizzazione del prodotto, come il missaggio, che però sarà assente nei file successivi.

[easy on me .wav](#) in allegato l'audio della performance

[Easy on me voce.wav](#) (in allegato il file audio della voce pulita).

GIORNO 24/08/2022

[Voce Easy on me After.wav](#) (voce audio easy on me voce pulita)

GIORNO 15/08/2022

[Frase la vita è bella vivila After.wav](#) (voce frase la vita è bella vivila)

GIORNO 19

Oggi ho guardato: IL DISCORSO DEL RE. Un film che consiglio a chiunque non abbia idea di quale sia il ruolo di un trainer vocale, o a chiunque abbia intenzione di diventarlo.

Bibliografia:

La Guerra dell'arte, Steven Pressfield.

Ad Alfonso e tutto il gruppo di lavoro.

A Fabio.

A Nunzia, il mio lume.

A Fausto Mesolessa, i tulipani.

Benni, intrepida esploratrice del suo mondo.

Sara, Can you feel it?

A zio Pasquale.

A Shedir.

A Ellen, per il Tropico del Cancro e per essere mia sorella acquisita perché
non-veramente-cugine nessuno lo capisce.

A Cri, zia Susetta e zio Stefano.

A mio padre Angelo. Un giorno mi dicesti "la vita è bella, vivila".

A mia madre Caterina.

Ad Antonello, mio fratello.

A tutta la mia grande famiglia, GRAZIE.

