

Alla scoperta del suono e della parola



A CURA DI

VoiceLAB



DURATA

15 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

Inizio delle sessioni dedicate alla voce o in qualunque momento si desideri affrontare questo aspetto



PARTECIPANTI

Tanti partecipanti quanti è in grado di accoglierne la sala. È più semplice facilitare l'attività quando si è in cerchio, ma non è per forza necessario.



OCCORRENTE

Una sedia per partecipante



OBIETTIVI

Acquisire una maggiore consapevolezza del rapporto fra corpo e voce

ISTRUZIONI DETTAGLIATE



1.

Concentrati sulla respirazione. Limitati ad osservarla, senza fare nulla. Cerca di mantenere la concentrazione. Senti che inspirazione ed espirazione fanno parte di un unico flusso?

2.

Poggia i palmi in corrispondenza della parte inferiore della cassa toracica. Cerca di trovare una posizione comoda. Assicurati che il tuo collo e le tue spalle non avvertano troppa tensione. Rivolgi la tua attenzione allo spazio fra i palmi e senti mentre si riempie d'aria. Cerca di indirizzare il respiro verso le tue mani. Man mano che continui, assicurati di fare dei respiri regolari ogni tanto, in modo da non andare in iperventilazione.

3.

Comincia a lavorare emettendo un suono molto piccolo, un sospiro dopo una lunga giornata. I sospiri riescono a resettare il nostro sistema nervoso e ci aiutano a rilassarci. Dopo aver inspirato con calma, comincia ad espirare e ad emettere un sospiro. Non concentrarti sulla qualità musicale di questo elemento. Attraverso il sospiro individua il punto in cui avverti la vibrazione nel corpo. Il suono non deve essere stabile. Rifletti anche sulla forza esercitata dalla gravità.



4.



Metti le mani sulla cassa toracica e cerca di individuare il punto in cui avvertono la vibrazione più forte, nonché sui cambiamenti che avvengono spostando le mani più in alto o più in basso. Trova una posizione comoda per le tue mani allo scopo di non creare delle tensioni eccessive su braccia e spalle.

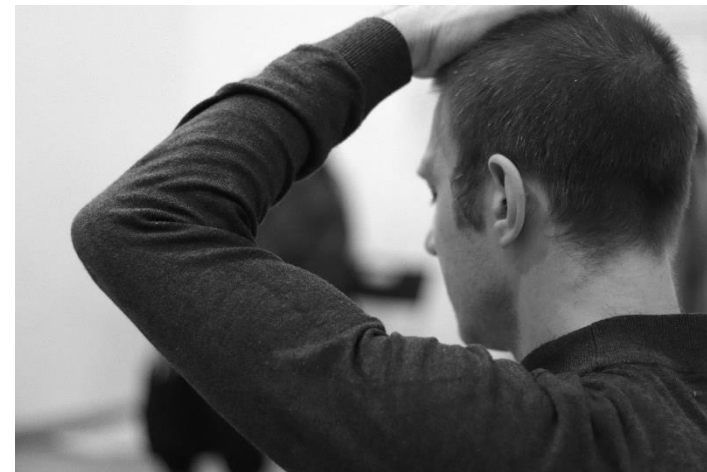
5.

Una volta trovato il suono che ti permette di sentire la vibrazione più forte, cerca di approfondirlo: cerca di metterci sempre più aria per prolungarlo. Cerca di dare maggiore forza alla vibrazione. Osserva in che modo si diffonde nel tuo corpo e abbraccia il tuo petto..



6.

Parla utilizzando questo tipo di voce. Modula il volume e il tono della voce in modo da sentirti a tuo agio. Senti in che modo, l'aria (insieme alla voce) esce dal tuo corpo in un flusso continuo e ininterrotto.



7.

Mentre parli metti i palmi su diverse parti del tuo corpo (sulla testa, sul naso, sulla fronte, sulle guance, sulle labbra, sulla nuca, sul petto) per controllare il tipo di vibrazione. Adotta le varie posizioni per un po' dal momento che potresti avvertire la vibrazione in alcuni momenti. Quindi, cerca di aumentare il volume o prolungare le varie vocali, cercando di potenziare la vibrazione.

VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ ALLE
COMPETENZE DEL GRUPPO DI PARTECIPANTI

Aiuta le e i partecipanti a capire che non hanno nulla da dimostrare.
Non devono sforzarsi di rendere più o meno bella la loro voce. Si tratta
di un'esplorazione interiore.





Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

VOICE – Voice and Body of Adult Educators
Convenzione di sovvenzione n.: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264