

# Lavorare sulla risonanza



## A CURA DI

Aleksandra Kotecka e Tomasz Wierzbowski



## DURATA

20-30 minuti



## MOMENTO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

Subito dopo l'attività di rilassamento



## PARTECIPANTI

Un numero di partecipanti che possa stare all'interno della sala.



## OCCORRENTE

Una sedia per partecipante



## OBIETTIVI

Servendoci dei vantaggi di un corpo rilassato, acquisiremo una maggiore consapevolezza degli elementi che risuonano, analizzando le vibrazioni corporee. Un utilizzo consapevole dei vari elementi aiuterà a stancare meno le corde vocali e ad aumentare il volume della propria voce.

# DESCRIZIONE DETTAGLIATA



## 1.

Invita le e i partecipanti a sedersi su una sedia. Mostra loro come sedersi correttamente allineando la spina dorsale, senza produrre tensioni eccessive.

Istruzioni per le e i partecipanti:

*“Sedersi in modo da sentire distintamente le proprie ossa toccare la sedia. Scoprire che esistono diversi modi di sedersi. Portando le ossa in avanti, la parte bassa della schiena si accorcia e avverte la tensione e la pancia si protende in avanti. Portando le ossa pelviche indietro il corpo cade all'indietro e la pancia si piega. Trovare il punto centrale fra queste ossa aiuta a sentire l'allineamento della spina dorsale.”*

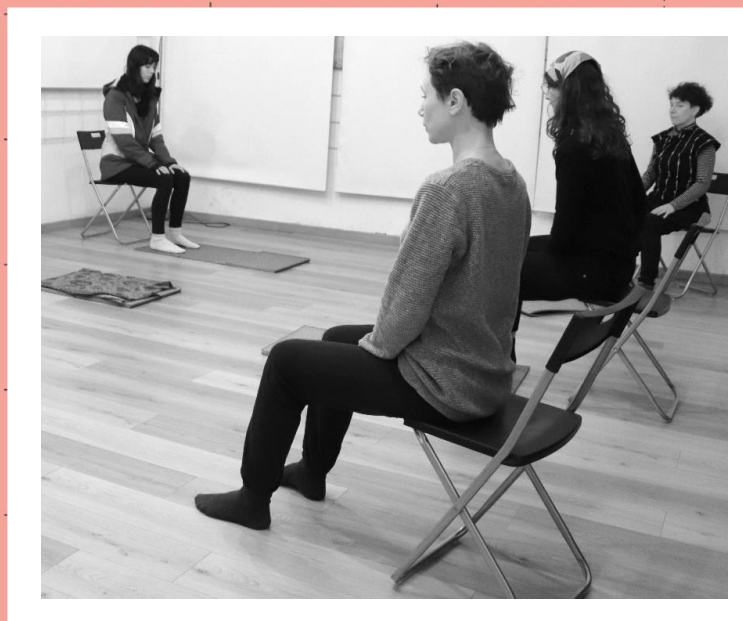
Consenti alle e ai partecipanti di scoprire come si comporta il loro corpo, cercando di individuare il centro.

## 2.

Una volta preso in esame tale aspetto, dovremo cercare di comprendere in che modo si protende la spina dorsale. Occorre cercare il centro in modo di non spostare il peso del corpo troppo in avanti o indietro.

Una volta stabilito tale aspetto, cominceremo a lavorare sull'immaginazione per trovare la posizione perfetta della testa. Immaginiamo che sulla testa sia attaccato un filo assicurato al tetto. A questo punto dovremo cercare di alleggerire la testa.

Consenti alle e ai partecipanti di lavorare su questo aspetto. Se lo desiderano possono afferrare un capello e tirarlo leggermente verso l'alto per sentire il loro teschio sollevarsi.



## 3.

Immaginiamo che l'aria entri attraverso le ossa iliache e da lì vada verso l'alto attraverso i fianchi, la parte bassa della schiena, la cassa toracica, fino a riempire il petto. Questo è il percorso che compie l'aria quanto inspiriamo; quando espiriamo, invece, l'aria va nel senso opposto: dal petto, passa alla parte bassa della schiena, ai fianchi e lascia il corpo attraverso le ossa iliache.

Cerchiamo di immaginare che l'aria attraversi solo la parte posteriore del corpo e che quella anteriore non venga toccata.

Da' alle e ai partecipanti il tempo per scoprire questi aspetti. Sottolinea il fatto che, se ne hanno bisogno, possono chiudere gli occhi. Dovranno concentrare tutta la loro attenzione su questo percorso. Spiega che tale immagine non ha alcun legame con l'autonomia, ma che dovranno lavorare sulla loro immaginazione.

Non appena individuato questo canale attraverso cui si sposta l'aria, passeremo a lavorare sul suono.



# 4.

Chiedi alle e ai partecipanti di immaginare di sospirare. I sospiri riescono, infatti, a resettare il nostro sistema nervoso e a rilassarci.

Prima di farlo, ricorda loro che dovranno immaginarlo. Quindi, dopo aver inspirato dovranno cominciare ad espirare e sospirare allo stesso tempo. Il suono non dovrà essere analizzato nella sua musicalità, ma occorre prestare attenzione al tipo di vibrazione avvertita nel corpo. Questo suono non deve essere costante, dal momento che possono lasciare agire la forza di gravità.

Istruzioni per il gruppo di partecipanti:

*“Mettille le mani sulla cassa toracica e individua il punto in cui avverti la vibrazione più forte e come cambia al variare della tonalità.*



*“Trova una posizione comoda per le mani per evitare di creare una tensione eccessiva alle braccia e alle spalle”*

# 5.

Lavorate sul suono in grado di produrre la vibrazione più forte. Osservate come si diffonde all'interno del corpo fino ad abbracciare tutto il petto.



Le e i partecipanti potranno scegliere di cambiare suono qualora questo li metta a disagio. Ogni partecipante dovrà concentrarsi sulla propria vibrazione.

L'obiettivo di questo esercizio non è quello di creare un effetto musicale. Si tratta di una scoperta individuale della vibrazione che la voce è in grado di produrre nel nostro corpo. Se ha un bel suono, va bene, ma non si tratta di un obiettivo da perseguire.

# 6.

Adesso cominciamo a lavorare sull'immaginazione. Prolungando il suono, immaginiamo di creare uno spazio in fondo alla gola che si estende a ogni suono, inoltre possiamo elevare il palato molle.

Da' alle e ai partecipanti il tempo di analizzare tale aspetto, assicurati che non avvenga immediatamente e che lavorino sull'immaginazione. Possono anche mettere la mano sulla nuca e indirizzare la vibrazione verso il palmo.

Il passo successivo consiste nell'immaginare che lo spazio sul retro della gola cresca così tanto da toccare la cima del teschio. Anche in questo caso possono mettere una mano sulla testa e indirizzare il suono verso di questa.



# 7.

Una volta avvertita la vibrazione sulla testa, le e i partecipanti possono consentire al suono di fluire verso il basso, passando dalla fronte, alle guance, al naso fino a raggiungere i denti.

Se non sono sicuri che la vibrazione sia indirizzata verso i denti possono stringere un pezzettino di carta fra le due arcate. Sentiranno una sorta di solletico, una sensazione simile a quando si utilizza uno spazzolino elettrico.

Non appena la vibrazione è in linea con i denti, le e i partecipanti dovranno mettere i palmi delle mani sul petto per osservare in che modo la vibrazione si diffonde nel petto.

L'esercizio deve continuare per qualche tempo per permettere alle e ai partecipanti di cominciare tenendo chiusa la bocca. Dovranno seguire il percorso della vibrazione che hanno stabilito all'inizio dell'esercizio: aprire e allargare lo spazio dietro la gola fino a raggiungere la parte superior della testa per poi portare giù la vibrazione fino ai denti e, infine, aprire la bocca.

È molto importante ricordare di non aprire troppo la bocca e osservare quanto si apre naturalmente quando si permette alla gravità di agire.

Per qualche tempo dovranno continuare a lavorare sulla vibrazione in corrispondenza del petto quando si tiene la bocca aperta. Se si pensa di aver perso qualcosa, bisogna tornare a lavorare con la bocca chiusa.

Non bisogna concentrarsi su una vocale specifica. L'obiettivo è quello di tenere il volto e le labbra più rilassati possibile.

Se le e i partecipanti non si sentono a loro agio, nel momento in cui aprono la bocca possono fare delle variazioni per individuare la posizione che permette loro di sentirsi meglio.

Tuttavia, non occorre fare dei grandi cambiamenti. Mentre svolgono l'esercizio, le persone spesso credono che il suono sia troppo basso. In quel caso, è importante chiedere loro di variarlo leggermente. Il suono su cui lavorano dovrà essere semplice e comodo. Dovranno essere in grado di tenerlo per qualche tempo in modo da analizzare la vibrazione. Al termine di questa attività, chiedi alle e ai partecipanti di concentrarsi nuovamente sul percorso dell'aria all'interno del loro corpo e verificare che non ci siano ostacoli o tensioni inutili.





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

L'attività consente di lavorare sull'immaginazione. Utilizzando immagini esterne o astratte è possibile andare al di là dell'anatomia del proprio corpo e di fare delle scoperte sulla propria voce.

L'esercizio richiede molta concentrazione, di conseguenza occorre creare un ambiente confortevole e sicuro. Uno spazio sicuro costituisce una delle condizioni necessarie per lavorare sul processo di rilassamento e sulla voce. È bene evitare l'ingresso di persone esterne al gruppo dal momento che è molto facile perdere e ripristinare la concentrazione.

Ricorda alle e ai partecipanti di fare attenzione all'eventuale emergere di tensioni superflue nel corpo e di tenere il viso rilassato.

Questo tipo di lavoro sulla voce probabilmente sarà nuovo per le e i partecipanti, di conseguenza non bisogna lasciarli soli. Ripeti ciò che devono cercare e il tipo di immagine su cui dovranno concentrarsi.

Qualora dovessero emergere delle tensioni per via dell'attività, potranno fermarsi e recuperare concentrandosi sul potere rilassante dell'espiazione.





This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

VOICE – Voice and Body of Adult Educators  
Project n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264