



## AUTORI

Aleksandra Kotecka e Tomasz Wierzbowski  
VoiceLab



## DOVE SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

This text is redatto based on the sperimentazione in una sessione pilot of the Intellectual Outputno .  
2: Sperimentazioni in workshop a Wrocław led by VoiceLAB nell'aprile 2022

## APPLICARE TECNICHE DI RILASSAMENTO E LAVORARE CON L'IMMAGINAZIONE PER RITROVARE UNA VOCE INCARNATA E IL SUO POTENZIALE.

La voce è il più elementare e il primo strumento di espressione che scopriamo nel corso della nostra vita. Possiamo osservare come i bambini usino la loro voce in modo libero e senza vincoli: la loro voce è uno strumento di espressione chiara e senza vincoli, libera da convenzioni, stereotipi o presupposti.

La voce è il corpo e il corpo è la voce: quando guardiamo un neonato che piange, non abbiamo dubbi. (Dal nostro punto di vista, i bambini piccoli usano la voce in modo estremo, gridando forte e frequentemente - tuttavia, raramente, se non mai, perdono la voce: quando lo fanno, è legato a un'infezione piuttosto che allo sforzo in sé).

Con il passare del tempo, però, perdiamo questa stretta connessione e il rapporto corpo-voce si fa via via più sfumato, fino a quando, da adulti, ci rendiamo conto di non essere quasi più consapevoli di questa relazione

fondamentale. La voce sembra un fenomeno separato, estraneo al corpo e alla fisicità. Questa dicotomia si accompagna spesso alla sensazione di parlare con una voce che non è la nostra, che non trova il suo posto nel corpo. Abbiamo difficoltà a trovare la sonorità, non riusciamo a parlare abbastanza forte e la nostra voce si affatica rapidamente.

Ricostruire la connessione tra il corpo e la voce può segnare l'inizio di una strada per nuovi modi di usare la voce, per ritrovare il suo suono più pieno e la facilità nell'usarla.

## CHI SIAMO?

VoiceLAB è un laboratorio della voce. In relazione alla tradizione degli studi teatrali chiusi - tra cui il Teatro Laboratorio - che hanno esplorato la complessità dell'arte dell'attore, VoiceLAB offre un lavoro di laboratorio approfondito dedicato a uno solo dei suoi elementi, il più vicino, originale, caratteristico e intimo.

Crediamo che la voce sia lo strumento più sensibile di un attore, molto più del corpo. L'approccio laboratoriale permette ai partecipanti di entrare in profondità nella natura della propria voce, senza fermarsi alla superficie che di solito è governata da obiettivi legati alla presentazione. Un lavoro più profondo con la voce permette di conoscere meglio questo strumento e di ottenere un migliore controllo su di esso. Permette un processo calmo e profondo di esplorazione della propria voce, della sua anatomia e della sua psicologia. Questo tipo di lavoro permette di scoprire il proprio potenziale. Il nostro lavoro si concentra sul suono della voce, sul suo riverbero e sulla sua capacità. Incuraggiamo i partecipanti ai nostri workshop e diamo loro le linee guida essenziali per scoprire la vibrazione e il riverbero della loro voce. Lavoriamo con i risonatori corporei per sentire l'esperienza fisica della voce all'interno del

corpo e conoscere il pieno potenziale del nostro corpo come strumento per la voce. Una parte importante della nostra pratica consiste nel lavoro con il respiro, che ha due aspetti: ci concentriamo sull'aumento della capacità del respiro, ma allo stesso tempo trattiamo la respirazione come un mezzo per rilassare le parti del corpo che dovrebbero vibrare, migliorando così il riverbero di specifici risonatori del corpo. Proponiamo un approccio in cui il volume con cui parliamo/cantiamo non è associato alla tensione, ma deriva dal rilassamento di parti specifiche del corpo, perché solo così la voce è libera di utilizzare l'intera capacità del corpo come contenitore del suono/risonatore. Teniamo anche conto del fatto che la voce è altamente sensibile al proprio stato psicologico e che qualsiasi stress/tensione si riflette immediatamente su di essa. Pertanto, l'elaborazione dell'abilità di riconoscere ed eliminare le tensioni (comprese quelle indotte dallo stress) nel corpo è una parte importante e integrante del nostro lavoro.

## RELAZIONE CORPO-VOCE-MENTE

La voce è uno strumento molto sensibile che può facilmente reagire alle associazioni e alle emozioni più sottili. Tuttavia, prima di mettere in scena questa sfera emotiva meno visibile, concentriamoci su ciò che è facilmente osservabile, cioè il corpo.

### CORPO--->VOCE/RESPIRO

Il corpo non serve only come fonte di voce: it is also a risonanza, il only contenitore risonante we ha. Laway how we use this risonanza box will influenza il modo in cui il voice will sound – se it will be loud, risonante, e sono abbastanza to be heard. La costruzione anatomica del bones, with viso, un sistema di (empty seni cavità tra the bones) facilita la produzione e la trasmissione del sound suono, ma pensando al processo di realizzazione a sound only from della prospettiva del viso e della gola as its only sorgenti, is very costringendo. It is only attraverso la the whole considerazione del corpo come strumento using it in its l'integrità that we can scoprire il pieno potenziale del suono. voice.

La voce, just as any sound, is essenzialmente vibrazione, which viaggia attraverso the bones. Every una tensione inutile dei muscoli che attutisce this la vibrazione.

These Le relazioni possono essere presentate in modo lineare:

### MENTE---> CORPO----> VOCE

Le tensioni legate to al disagio emotivo generano tensioni nel corpo e these in turn influenzano la voice.

### VOCE/RESPIRO--->CORPO--->MENTE

Lavorare sulla consapevolezza delle tensioni e sul rilassamento consapevole is vitale, e being aware delle tensioni that gradualmente build salire nel corpo is la primastep a rilasciare them. An consapevolezza nel respiro è a tool for riconoscere le tensioni nel corpo.

We are often inconsapevole delle tensioni che si accumulano in our nei corpi, come they build up gradualmente. Nel momento in cui when we diventano aware that we feel tensioni, it is very often sono già very big.

Osservare a diverse way of respirazione than quella we are used a in una situazione that richiede il rilassamento del corpo.

A una respirazione consapevole may ci aiuta a riconoscere prima le tensioni and thus, che diventano tensioni aware of up, so that we can try and ridurre la tensione prima che it si accumuli fino al punto that we in cui non siamo in grado di fare much circa it.

## SVILUPPARE MECCANISMI DI AUTOREGOLAMENTAZIONE

The sfogo i meccanismi that we hanno often leave us two opzioni; coniate "fight o di volo".

Lavorare with sul rilassamento comporta un processo lungo, in quanto il corpo impara gradualmente a rilassarsi sempre di più. Inizialmente sono necessarie lunghe sessioni, ma they may be gradualmente abbreviate later on, since the il sistema nervoso utilizza un meccanismo di adescamento, where il corpo "ricorda" il processo e its il risultato e può rispondere a un given stimolo più rapidamente the le volte successive.

## LAVORARE CON LE IMMAGINI

We utilizzare immagini astratte that refer a esperienze human di base e universali come tool in voice work aiuto al corpo e mind alla connessione con gli given stimoli.

## COME ABBIAMO LAVORATO NELLA NOSTRA SESSIONE PILOTA

Originariamente il lavoro del VoiceLAB si basa sulla polifonia a tre parti. Quando lavoriamo con la musica polifonica, cerchiamo qualità della voce, concentrazione e presenza che aiutino ad arricchire il lavoro di un attore/performer. I laboratori che abbiamo condotto durante la sessione pilota hanno rappresentato una sfida importante per il nostro lavoro. Per la prima volta abbiamo avuto a che fare esclusivamente con partecipanti che non avevano avuto alcuna esperienza precedente con lo specifico modo di usare la voce basato sull'arte, dato che la sessione pilota era stata pensata specificamente per educatori adulti, senza alcun profilo artistico. Eravamo molto curiosi di vedere come saremmo riusciti a tradurre il nostro approccio nel linguaggio di partecipanti che non hanno alcun rapporto professionale con le arti performative e spesso non hanno alcuna esperienza pratica in questo campo. Nel corso del lavoro è emerso rapidamente, tuttavia, che la voce è un fenomeno talmente universale che non abbiamo avuto bisogno di lottare per trovare denominatori comuni. Siamo rimasti positivamente sorpresi dall'approccio molto concentrato e sensibile dei partecipanti. All'inizio siamo stati colpiti dalla generale riluttanza a cantare all'interno di questo gruppo e per questo motivo abbiamo dovuto discostarci un po' dalla pratica abituale che costituisce il lavoro quotidiano del VoiceLAB. È stata un po' una sfida farlo: da quando siamo entrati a far parte del consorzio del

progetto Voice and Body of Adult Educators, siamo stati motivati dall'intuizione che i metodi che usiamo nella nostra pratica saranno utili anche per applicazioni non artistiche; ma non eravamo sicuri che abbandonare del tutto il canto potesse essere produttivo per aiutare i partecipanti ad acquisire certe abilità e un certo livello di consapevolezza nella respirazione e nell'uso della voce. Una volta trovato il modo di farlo, i partecipanti erano molto desiderosi di riscoprire la loro voce e di ricercarne le nuove qualità, e il loro feedback dopo i laboratori ha dimostrato che il metodo, sebbene ispirato da obiettivi strettamente artistici, può essere applicato con successo per soddisfare esigenze non artistiche - confermando ancora una volta che la voce può essere uno strumento che viene utilizzato per obiettivi più espressivi (come il canto), ma nella sua origine è uno strumento universale di tutti i giorni che può essere valorizzato attraverso metodi orientati verso obiettivi che vanno al di là della gamma quotidiana di utilizzo.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



VOICE - Voce e corpo degli educatori per adulti  
Progetto n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264