



laboratorio " Il corpo della voce " (adulti)

La voce oltre ad essere un potente mezzo espressivo ed artistico, possiede in sé un grandissimo potere terapeutico, secondo la legge della risonanza è possibile curare un organo portandolo a ritrovare l'equilibrio perduto grazie al suono della voce, meglio ancora se originato da noi stessi, ed ancora stimola la ghiandola pineale che ha un'importante funzione di regolazione ormonale.

Il laboratorio propone un percorso che mira a trovare una relazione interna tra: voce, corpo, mente, sentimenti, respiro, per creare un'unica entità espressiva.

Molte volte questi argomenti vengono affrontati in maniera separata, come se si trattasse di pezzi isolati.

Il percorso proposto vuole andare a indagare le grandissime connessioni tra questi elementi per dare una maggiore coscienza e consapevolezza della relazione

voce/corpo/mente/emozioni, e cercare di avvicinare i partecipanti a quella condizione di creatività indispensabile per l'essere umano.

Una delle qualità più affascinanti della voce è quella di esserci anche da lontano, sentire una voce non equivale a vedere un corpo, ma da un corpo è prodotta; importanza fondamentale dunque la possibilità di rilassare, ammorbidire e rendere elastiche le fasce muscolari affinché la voce esca con morbidezza e non spinta fuori.

La voce di cui si parla vuole essere la manifestazione degli stati d'animo dell'individuo, la voce che sussurra, che parla, che canta, che urla, che ride, che piange, che sta in silenzio, a seconda della temperatura emotiva la voce- parola si trasforma in canto, e poi ancora fino a diventare solo suono, per esplorare lo spazio vuoto del canto e dell'essere, condizione necessaria per la creatività, e restituire un'appartenenza alla voce di ciascuno per avere un rapporto più "sereno" con la propria voce-corpo.

Obiettivi di studio del laboratorio:

- Conoscenza delle tecniche di respirazione
- Conoscenza del proprio corpo in quanto strumento - cassa di risonanza, luogo della voce
- Conoscenza e studio di alcuni importanti muscoli respiratori e della massa muscolare in genere per ammorbidire e rilassare il corpo
- Percezione delle ossa e casse di risonanza della voce
- Percezione e consapevolezza del centro diaframmatico
- Percezione e consapevolezza dell'appoggio vocale
- Ascolto e localizzazione degli armonici
- Canto Armonico
- Studio del ritmo della voce (percussione)
- Canto rituale (trasmissione orale)
- Canto mediorientale
- Studio sulle intonazioni microtonali
- Modalità d'improvvisazione di gruppo e individuale
 - Voce parlata, suono.
- La voce al rovescio, possibilità di produrre il suono prendendo aria (canto circolare)
- Studio sulla presenza e centralità
- Studio e applicazione di un piccolo testo poetico.
- Modalità del narrare, relazione tra canto e racconto
- Il cantastorie contemporaneo





Il verbo nacque designato come tuono
stella canora,
aurora risonante, canto luminoso.

laboratorio " Il gallo cantastorie" (canto, narrazione, teatro) per bambini e ragazzi.

Il laboratorio offre la possibilità di mettere in contatto le varie parti dell'individuo-bambino o ragazzino, corpo-voce-respiro-movimento-mente, con il centro del proprio essere, attraverso la presa di coscienza di sé e delle proprie possibilità espressive e creative.

Tutto questo verrà messo in atto attraverso una metodologia che appartiene alla trasmissione orale, con il passaggio diretto di canti, racconti, filastrocche, giochi, musiche, ritmo, che coinvolgono la partecipazione contemporanea di tutti i sensi dell'individuo, e la possibilità di attraversare le proprie timidezze e le proprie paure, adottando un metodo che si avvale delle esperienze più moderne e incisive utilizzate nella psicologia individuale e dello sviluppo, che nella maggior parte dei casi limitano e paralizzano l'espressione comunicativa, artistica e la completa maturazione dell'essere umano.

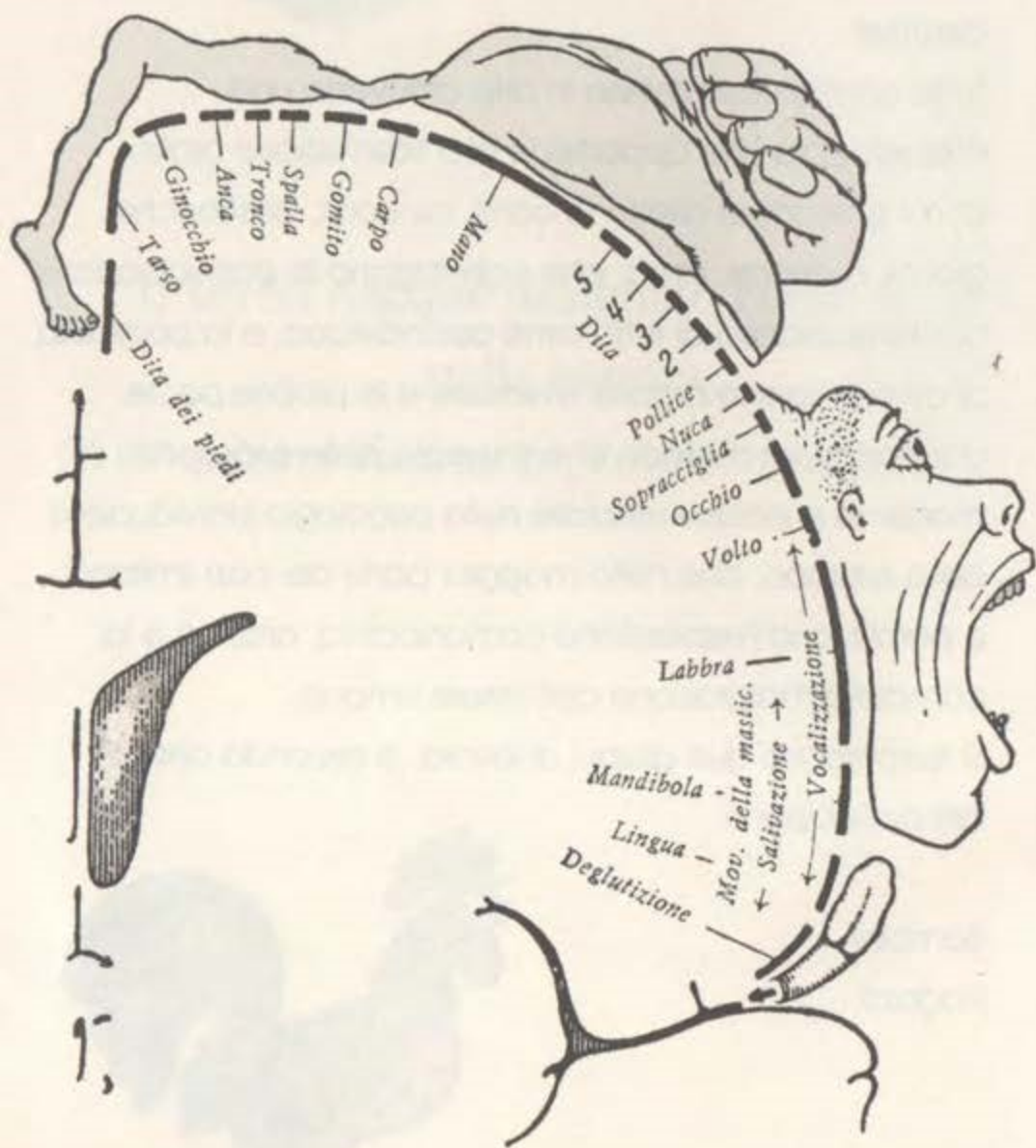
Si formeranno due gruppi di lavoro, a seconda dell'età dei partecipanti.

Bambini
Ragazzi



Miriam Palma

- Da lezioni individuali di canto e vocalità.
- Trattamenti individuali legati a: problemi articolatori e di pronuncia, problemi posturali originati da cattive abitudini del corpo-mente che limitano e inibiscono l'espressione vocale, il movimento e il benessere dell'individuo



Lo sciamano, per entrare in contatto con le forze invisibili, deve svuotarsi, diventare cassa di risonanza e modulare il respiro per riprodurre con la voce il suono originario: il tuono, il mareggiare, l'urlo bestiale.

