

Sorgenti
Laboratorio di disseminazione
progetto Erasmus+ Mirmica Developing Body Mind Practices



REPORT

24 ottobre 2021

Genesi della proposta

Nel quadro del progetto Erasmus+ *Mirmica Developing Body Mind Practices* è stato realizzato un laboratorio di esplorazione di pratiche corporee e vocali rivolto a professionisti che operano nell'ambito della cura delle relazioni.

Il workshop ha avuto la durata di un giorno ed è stato ideato, progettato e realizzato da due formatori di associazione Mirmica che nello stesso anno si sono recati in mobilità a seguire il corso *Voce e Corpo* presso l'associazione Voix Roy Hart, in Francia. Il corso consisteva in una settimana di lavoro su movimento e studio della voce secondo il metodo Wolfsohn/Roy Hart, che, fra le altre cose, esplora le "sorgenti" vocali, ovvero i luoghi del corpo di risonanza e provenienza della voce. Un lavoro molto profondo che crea forti connessioni specifiche con la propria storia, il proprio universo emotivo e narrativo, le proprie specificità, ma al contempo dando strumenti accessibili di esplorazione e gioco, per entrare in relazione con gli altri, esprimersi, creare.

Intuendo la possibilità che questo lavoro interessasse ai professionisti che lavorano con i processi di sviluppo delle persone e con le emozioni, i due formatori di Mirmica hanno rivolto la proposta in modo specifico ad altri formatori, insegnanti, psicoterapeuti, counsellors, musicoterapeuti: professionisti che lavorano nell'ambito della cura dei processi e delle relazioni, che lavorano con target anche molto diversi e in contesti differenziati.

Il workshop quindi è diventato a tutti gli effetti un'azione di disseminazione di progetto: sono state condivise sul territorio locale pratiche, riflessioni, temi; è stato raccontato il progetto e l'impatto che ha avuto negli anni sui formatori e le comunità; ha permesso di coinvolgere in un processo virtuoso di ricadute a catena altri professionisti esterni all'associazione, allargando così il network di persone e realtà potenzialmente interessati ai temi di progetto e ai suoi sviluppi.

Preparazione

I partecipanti alla giornata erano 8: due insegnanti di un centro di formazione professionale per adolescenti, di cui una insegna lingue straniere; uno psicologo e psicoterapeuta che lavora in particolare con adolescenti; una formatrice/operatrice sociale che lavora in particolare con migranti e rifugiati politici; una counsellor e coordinatrice di progetti Terzo Settore; un'educatrice musicale per bambini 0-6 anni esperta del metodo Gordon; una musicoterapista e insegnante di clarinetto che lavora molto con la disabilità; un regista e formatore teatrale impegnato in interventi di teatro con persone affette da disabilità psichica e fisica.



Prima di partecipare, è stato chiesto a chi aveva aderito alla proposta di rispondere a un [questionario](#)¹ per raccogliere aspettative e desideri. La maggior parte delle persone era lì perché aveva intuito, nel corso della vita oppure anche specificamente attraverso questa proposta, che il lavoro su corpo e voce potesse essere utile al proprio percorso professionale. Più in generale, le persone manifestavano la curiosità di capire come integrare nella propria pratica modelli di intervento e strumenti che si situano in una sfera diversa

¹ Vedi allegato 1.

da quella puramente cognitiva. Un altro motivo comune a diversi partecipanti era quello di entrare in contatto con pratiche diverse dalla propria, ragione per cui durante il workshop è stato incoraggiato il confronto tra esperienze che potevano declinarsi in ambiti di intervento disparati.

La giornata di lavoro

La giornata si è strutturata come segue:

- Un breve momento iniziale di presentazione e racconto del progetto Erasmus+ Mirmica Developing Body Mind Practices: gli obiettivi, le persone coinvolte, le strutture europee, le tappe e azioni realizzate fino a quel momento, le modalità di reazione e aggiustamento progettuale di fronte al contesto pandemico, i risultati visibili.
- Riscaldamento e lavoro sul corpo.
- A seguire, una prima fase di lavoro sulle sorgenti vocali e la voce “embodied”, partendo da spunti immaginativi (quali personaggio e caratteri) per andare poi a esplorare alcune specificità dei singoli partecipanti, sia nel lavoro individuale che nelle relazioni con gli altri. Questa fase è avvenuta in modo particolarmente fluido e libero nello spazio. I formatori facilitavano l’esplorazione offrendo spunti e semplici consegne. Durante l’esplorazione collettiva, nascevano momenti di scambio: a livello puramente vocale e fisico, ma anche verbale o riconducibile a un livello cognitivo. Si è andata così creando, spontaneamente, una pratica virtuosa all’interno della quale i partecipanti lavoravano fisicamente, oppure si prendevano lo spazio e il tempo per condividere riflessioni a piccoli gruppi, discutere con i formatori, esplorare nuovamente².

Al termine della mattinata i partecipanti sono stati invitati a costruire uno spazio di libera riflessione, che poteva essere più o meno condivisa. Tre aree della sala distinguevano tre diverse tipologie di attività: la discussione in piccoli gruppi, a partire da parole chiave predisposte dai formatori e da chi aveva desiderio di iniziare; l’esplorazione fisico-vocale che poteva continuare in modo autonomo; l’espressione attraverso la scrittura e/o il disegno. Sulla stregua di un modello di scambio e apprendimento basato sulla fluidità, l’integrazione delle sfere esperienziali e l’autonomia del singolo, i partecipanti potevano spostarsi liberamente da un’area all’altra dello sala³.

² Se in un primo breve momento questa situazione ha generato una domanda implicita nei formatori (“Ma non staremmo parlando troppo? Non dovremmo incoraggiare più disciplina, per stare dentro il lavoro in modo più immersivo?”), ci si è poi resi conto che in realtà questa modalità era assolutamente coerente con alcune delle riflessioni e pratiche emerse durante tutto l’arco del progetto. In particolare, ci si riferisce alla possibilità, attraverso la pratica somatica e un certo tipo e modo di esplorazione fisico-vocale, di creare *ambienti* di ricerca e apprendimento dove chi esplora possa sentirsi libero/a di farlo come vuole, con i propri tempi e dimensioni e ingaggiando sfere diverse dell’esperienza, in un modo che, anche non necessariamente consapevole, sta cercando continuamente l’integrazione delle parti corpo-mente-emozioni.

³ Alla fine, ci si è spontaneamente radunati tutti attorno a una discussione comune, ma comunque solo dopo che ognuno si è preso il tempo e lo spazio per gestire questo momento di prima raccolta di riflessioni nel modo che preferiva.

La seconda parte del lavoro si è svolta nel pomeriggio e ha consistito nel proseguire e approfondire il lavoro sulle sorgenti vocali, privilegiando il rapporto e il continuo passare da una dimensione individuale a una gruppale. Sono stati utilizzati altri supporti immaginativi/narrativi, legati maggiormente alla libera creatività di ciascuno, e le persone sono state invitate ad esplorare le sorgenti vocali e la voce incarnata anche singolarmente, nello spazio, ma supportati da un'osservazione e/o imitazione di gruppo. In questa fase, i formatori hanno riservato un'attenzione particolare al lavoro sul singolo, creando una dinamica di gruppo in cui tutti erano partecipi ma la conduzione si svolgeva su 1-3 partecipanti alla volta.

Si è inoltre dedicato del tempo al lavoro sugli estremi: cosa significa sperimentare una voce portata all'estremo delle sue potenzialità e del coinvolgimento corporeo? Cosa significa, al contrario, tenere nel corpo e nella voce la stessa sensazione ma con una manifestazione esterna "ridotta"? In che modo questa pratica può aiutarci a capire meglio come utilizziamo le sorgenti vocali e il corpo nel nostro quotidiano? I partecipanti sono stati invitati ad esplorare la comunicazione sperimentando con i suoni, i gesti, le posture, le parole (immaginarie o esistenti), oppure, al contrario, a sperimentare le stesse intenzioni e lo stesso ingaggio corporeo esplorato precedentemente, in una cornice ispirata al quotidiano. Questo ha portato ognuno ad addentrarsi nelle proprie tendenze, attitudini e specificità, oppure a scoprire il desiderio di esplorare qualcosa di nuovo.

In questo processo il gruppo è stato testimone, supporto e sguardo/ascolto inclusivo.

Verso la fine della giornata, sono state proposte improvvisazioni di gruppo a partire da differenti sorgenti vocali, anche utilizzando lo spazio della sala come riferimento per la trasformazione e l'attraversamento di zone di ricerca differenti. Si è concluso con un gioco di ascolto e creazione sonora collettiva e un canto polifonico.

Infine, si è dedicata circa un'ora alla libera restituzione e condivisione di riflessioni su alcuni dei temi emersi dal lavoro, a partire dal sentire personale di ciascuno o da alcune domande che venivano poste a tutto il gruppo dai partecipanti stessi.

Follow up

A distanza di una settimana i partecipanti sono stati invitati a rispondere a un nuovo [questionario di restituzione](#),⁴ dal quale sono emersi temi raggruppabili in due ambiti principali: da una parte il lavoro in sala, quindi l'esperienza vissuta direttamente, dall'altra le sue possibili ripercussioni sul lavoro e la vita quotidiana. Alcuni temi riguardano entrambi gli ambiti di riflessione, mostrando come ciò che si è esperito durante il workshop porti a delle riflessioni valide sia per la persona in formazione, sia per quello che queste riflessioni possono portare in un secondo momento.

La differenziazione fra questi due ambiti all'interno dei quali declinare le riflessioni fatte e gli strumenti di esplorazioni acquisiti, può essere interessante nel momento in cui si rileva che l'esperienza ha valore in sé, anche solo per il percorso di formazione, crescita e benessere della persona; e che probabilmente è poi questo stesso valore a spingere la persona a declinare l'esperienza anche in altri contesti (lavorativi, relazionali, quotidiani), o semplicemente a prestare attenzione alle "risonanze" che l'esperienza può generare successivamente.

⁴ Vedi allegato 2.



Qui di seguito si provano a riassumere i principali temi emersi.

TEMI EMERSI	Se si riferisce in particolare all'esperienza vissuta durante il workshop	Se si riferisce a un possibile impatto sulla vita professionale e personale
Importanza della consapevolezza rispetto alle sorgenti vocali e di movimento e il fatto che questa consapevolezza porti a una capacità di scelta, di posizionamento	X	X
Stare in ascolto di quale sorgente uso, sia nel lavoro sia nel quotidiano delle relazioni, anche affettive	X	X
La possibilità di concepire se stesso/a come "essere voce"	X	X
La capacità di un lavoro come questo di smuovere questioni intime ma supportate da una dimensione collettiva	X	
La difficoltà di mettersi al centro nel lavoro individuale, pur sapendo che tutto il gruppo sta condividendo la stessa esperienza profonda	X	
La dimensione del benessere e del piacere data dalla scoperta di mettersi in ascolto, di esprimersi in modo consapevole	X	
L'importanza di indagare la relazione fra emozioni e voce	X	X
L'ascolto e consapevolezza della sorgente di voce e della vibrazione sulla quale l'altro si sta sintonizzando quando si entra in relazione, anche nel lavoro quotidiano	X	X
Lo stimolo ad essere presenti a se stessi nel momento del lavoro e più in generale dell'utilizzo delle sorgenti	X	X
La possibilità di integrare gli estremi e di scoprire le zone di mezzo della voce come strumento per trovare la propria voce e come strumento di relazione inclusivo	X	X
La possibilità di stare nei contrasti e poi, grazie a questo allenamento, di integrare gli estremi, come possibilità di risolvere e conciliare zone di contrasti personali	X	X

Inoltre sono emersi alcuni temi riguardanti la possibilità di applicare questo lavoro in alcuni contesti e verso alcuni target specifici⁵. In particolare:

⁵ Il fatto che siano emersi dei riferimenti specifici a questi contesti e target di intervento è particolarmente interessante per il progetto europeo perché si riconnette ad altre riflessioni scaturite dalle mobilità effettuate da tutti i formatori coinvolti, dai momenti di feedback e follow up, dai questionari di valutazione, da alcune attività

Persone che parlano una lingua straniera/rifugiati politici

- Lavoro sulle sorgenti come possibilità di mettere le emozioni, la relazione e l'espressione come primo focus a cui prestare attenzione quando ci si relaziona con gli altri, quindi la consapevolezza della propria voce e del corpo come strumento per scegliere come porsi e cosa comunicare di sé.
- La possibilità di uscire dal livello puramente cognitivo che crea giudizio e paure nel processo di apprendimento.
- La possibilità di sfruttare la voce (al di là della parola) come zona intermedia per trovare punti di incontro tra due lingue e i suoi relativi fonemi, nonché la possibilità di osservare come cambia il corpo quando si parla una lingua diversa dalla propria.

Adolescenti e pazienti in terapia

La consapevolezza della propria voce e del corpo come strumento per analizzare le proprie emozioni e accedervi senza timore e con maggiore contatto.

Bambini 0-3 anni

- L'imitazione fisica e vocale, ed il rispondere cercando linguaggi simili a quelli dei bambini che sperimentano la propria voce e movimento in relazione all'ambiente circostante, stabilisce una connessione, facilita la costruzione di una relazione.
- L'uso esplorativo ed estremizzato delle "sorgenti" può essere una strategia ludica e inclusiva per facilitare i bambini nel relazionarsi con l'ambiente e con le persone circostanti.
- Come sopra, il lavoro sul movimento si connette a un tipo di ricerca corporea che i bambini fanno in modo naturale e quindi di nuovo facilita l'entrare in relazione.

di disseminazione e scambio di pratiche e più in generale dal percorso di definizione di progetto culturale legato alle attività di Mirmica Developing Body Mind practices.

Allegato 1 – Questionario di iscrizione

Età	Che tipo di attività professionale svolgi oggi?	Il tuo lavoro integra in qualche modo pratiche che coinvolgono il corpo? Se è così, come? Se non è così, in che modo pensi che potrebbe integrarle?	Cosa ti ha spinto ad aderire a questa proposta di laboratorio?	Qual è la tua relazione con Associazione culturale Mirmica?
48	psicologo psicoterapeuta	si, cerco di sostenere la consapevolezza di sé tramite il contatto con sensazioni, emozioni, sentimenti, posture	Desiderio di incontro con altre esperienze	Ho amici in comune
32	Educatrice musicale	Sì, il mio lavoro implica cantare mentre corro, salto, gioco.	Non ho la minima capacità propriocettiva della mia voce in termini di "sorgenti" e spazi di risonanza. Vorrei lavorarci :).	Conosciuta grazie al progetto "Campi sensibili"
28	Docente (clarinetto e propedeutica musicale), operatore di musicoterapia, consulente	SI	Approfondire la tematica della consapevolezza (se stessi - voce - corpo) per accrescere la relazione con l'altro	Non la conosco, la giornata di formazione mi è stata consigliata da Esagramma, onlus dove lavoro.
41	insegnante	lavoro con ragazzi adolescenti, nel lavoro di insegnamento, sostegno e tutoraggio mi ritrovo ad usare il mio corpo nella gestualità per comunicare ai ragazzi	curiosità del lavoro sulla voce	ho conosciuto questa associazione tramite una mia amica/collega Elena
39	Insegnante/formatrice	Il lavoro di insegnante di lingua implica il corpo, e in particolare la voce e la gestualità	Il desiderio di integrare alla parte cognitiva del mio lavoro una maggiore attenzione e consapevolezza di tutti gli aspetti legati al corpo, al movimento e in particolare alla voce	Seguo con interesse le attività di Mirmica e sono un'amica di Viola
36	formatrice/operatrice sociale	in questo momento non le integra ma spero in un futuro di riuscire ad integrarle all'interno delle formazioni che faccio su tematiche lavorative con target migrante oppure nel lavoro individuale	il mio percorso come counselor somatorelazionale e insegnante di bioenergetica, l'interesse che ho per le pratiche corporee e la convinzione profonda che potrebbe essere molto interessante integrarle al mio lavoro in particolare con utenza di migranti adulti	sono una conoscente di Viola
33	insegnante	in particolare per l'uso della voce	interesse personale	conosco le attività dell'associazione e alcuni suoi membri
45	Formatore e regista teatrale.	Si. Nella mia pratica il lavoro sul corpo è basilare	Interesse ad approfondire le pratiche proposte in questa formazione	Socio fondatore
53	Coordinatrice progetti terzo settore e counsellor	In parte durante l'attività di counselling	La voglia di esperire e esplorare potenzialità e competenza in questo ambito	Non la conosco ancora!

Allegato 2 – Questionario di restituzione

È passata una settimana. Prova a descrivere liberamente l'esperienza che hai vissuto domenica scorsa.

Vedi allegato audio

domenica scorsa è stata un'esperienza per me abbastanza complessa ma al contempo ricca sotto diversi punti di vista in quanto **ha smosso diverse cose**. era da due anni (da che ho finito al formazione di counseling e bioenergetica) che non lavoravo in **gruppo** e questa per me è sempre stata una cosa che mi metteva non poco in difficoltà. Sono riuscita, soprattutto nella seconda parte della giornata a lasciarmi andare maggiormente però ho riconosciuto quelle che sono le mie resistenze a lavorare in gruppo e mettermi in gioco. Ho fatto fatica a staccare la testa soprattutto nella prima parte, nonostante appunto il lavoro corporeo sia qualcosa che conosco maggiormente. Nella seconda parte ho fatto fatica poichè mi sentivo a volte di non riuscire ad esprimermi come avrei voluto. Cercavo, forse fin troppo, delle "linee guida" rispetto all'utilizzo della voce, magari un insegnamento più teorico senza riuscire a dare sufficiente spazio alla mia sperimentazione personale. Nel complesso sono contenta di aver fatto questa esperienza in particolare di aver lavorato un pò sulla voce che è un aspetto che non conosco ma che mi affascina moltissimo. è stato anche **bello e liberatorio** per me potermi esprimere a livello corporeo in maniera così libera. grazie di cuore.

https://drive.google.com/file/d/1r7KG_kVyS0MQapwLUioFf5WHdy1cCcl4/view?usp=sharing

Una giornata di ricerca corporea in cui scoprire con gli altri partecipanti **le vibrazioni e le risonanze** connesse alle diverse sorgenti della propria voce.

Esperienza intensa passata attraverso il **corpo, le emozioni e il pensiero**. Ho conosciuto e esplorato nuovi aspetti di me stessa. Insieme agli altri ho attivato modi di comunicare più consapevoli.



Verso la fine della giornata ho provato a disegnare ciò che ho sperimentato. Non ci sono assolutamente riuscita. Forse disegnare non mi restituisce la complessità delle percezioni psicocorporee che vivo attraverso la voce. Però questo disegno una sorta di racconto potrebbe anche costituirlo: si tratta di colori insistiti col pastello a cera, raggruppati in forme tutte simili, poste l'una accanto all'altra. I colori e le lunghezze delle forme sono diversi. **È soprattutto attraverso le differenze (sia corporee, propriocettive, che uditive, la mia e le altre voci) tra sorgenti che ho potuto accedere al farne esperienza.** Le forme del disegno sono longilinee, partono più spesse da un lato del foglio e arrivano più sottili man mano che si allontanano dal punto in cui sembrano nate. La parte più sottile è un segno più mosso, più "vibrante". Ho scoperto durante la giornata che **il caricare ed estremizzare movimenti e caratteri di personaggi ha una sorta di effetto attivatore di spazi e possibilità.** La cosa che ho trovato interessante degli stessi è la possibilità di evolverli portandone la qualità in forme differenti: **perdendo la quantità dell'estremo riducendola** ad esempio dallo spettacolarizzante movimento di un corpo intero che attraversa una stanza al quasi impercettibile movimento di un respiro, **cercando di mantenerne la qualità, percependone l'intensità, la vibrazione.** Con il pastello bianco ho cercato di rendere i bordi delle campiture colorate meno netti, di mescolarli con il bianco della carta nuda, colore dal quale tutti gli altri emergono e rientrano. **Mi hanno interessata particolarmente i "luoghi in mezzo",** dove le sorgenti si mescolano. Sicuramente per la rilevanza nella pratica della voce cantata, ma in particolare **mi fa incuriosire e riflettere il fatto che si percepisca un coinvolgimento emotivo (sia nel canto che nell'ascolto) differente rispetto a quello che si prova negli estremi caricaturali. Forse perché gli estremi sono selettivi di aspetti dell'identità, sembrano non toccarla mai per intero.** Negli estremi un po' si sparisce. Non è questione di autenticità: penso che una voce possa essere autentica quando manipolata da una tecnica tanto quanto possa essere "finzione" quando utilizzata senza cura per la tecnica. **Probabilmente è fuori dallo stereotipo che la voce (e/o la persona) si rivela, si dona. Sta nei "luoghi di mezzo", fuori dai confini nitidi di un personaggio, nell'incertezza di interpretazione.** Probabilmente, (come facilmente si osserva nell'epoca della post-verità, delle discussioni fortemente polarizzate e dei personaggi pompati da social) è fuori dalle polarizzazioni e dalle caricature che ci si può riconoscere simili, avere una reazione umana, entrare in contatto con sé e con l'altro. **Eppure, interessante notare che è stato proprio sondando gli estremi che sento di aver potuto approfondire questi "luoghi di mezzo".**

È stata una scoperta, un **lavoro introspettivo, intimo e allo stesso tempo di condivisione.** Un viaggio all'interno di pratiche e riflessioni nuove. Molto **piacevole!**

è stata un'esperienza di contatto con **una parte di me che spesso è inesplorata** e con la quale ho poca confidenza.

Tornando al tuo lavoro di tutti i giorni, hai avvertito qualche 'risonanza' con il lavoro svolto? Riesci a fare brevemente qualche esempio concreto?

Ho insistito qualche lavoro sulla voce, cosa che normalmente mi capita di fare ma in questa occasione ero spinto dal benessere e "confidenza" ricevuto durante la formazione. Anche la mia capacità e confidenza nelle mettere suoni ne ha beneficiato motivo per cui ho avuto maggior predisposizione nel riproporre lavori sulla voce. Infine direi che anche cantare per conto mio, o al piano, è stato più naturale.

al momento sto lavorando come formatrice con poche ore alla settimana quindi non ho avvertito alcuna risonanza questa settimana. Sicuramente sto riflettendo sull'esperienza di domenica scorsa per pensare al modo in cui poterlo applicare al mio lavoro.

Provo ogni tanto nei miei colloqui ad essere consapevole di quale sorgente uso e con quale stato d'animo

Sono stata più attenta a come uso le sorgenti della voce nei diversi ambiti lavorativi (colloqui, riunioni, scambi informali) e ho provato a leggere e sintonizzarmi su quelli dei miei interlocutori

Ho subito percepito un senso di benessere generale per aver lavorato in movimento e con il respiro. Inoltre ho spesso posto, in modo piuttosto naturale, l'attenzione sulle sorgenti vocali in uso, in diverse situazioni, sia lavorative che domestiche.

Sì, trovo risonanze soprattutto nella fascia 0-3 anni: quando l'esplorazione vocale smette di essere integrata in un'esperienza fluida tra soggettivo ed oggettivo, comincia una graduale scoperta di questa differenza e relazione che rende l'esplorazione vocale effettivamente tale (quando l'emissione vocale diventa intenzionale) manifestandosi dalla cosiddetta "lallazione" in poi. Sul lavoro mi trovo a contatto con bambini che stanno esplorando la propria voce e sperimentando il modo in cui l'ambiente circostante risponde. Spesso i suoni vocali che emettono, nell'imprecisione di cognizione dell'effetto e dell'"appropriatezza" di un suono vocale in relazione al contesto (proprio o esterno) e trovandosi in un luogo e tempo in cui questa sperimentazione viene percepita e restituita come importante dal gruppo e dai loro riferimenti, il risultato sonoro è peculiare, a tratti "estremo". Io vedo che la mia imitazione fisica e vocale ed il rispondere cercando linguaggi simili stabilisce una connessione, facilita il costruire una relazione. Quindi pur non sapendo distinguerle penso che la prima risonanza tra il lavoro fatto insieme nel contesto del workshop ed il mio lavoro stia nell'uso esplorativo ed estremizzato delle "sorgenti" che mi trovo spesso a fare imitando i bambini, nel cercare di dare una risposta inclusiva alla loro ricerca di relazione con l'ambiente e le persone circostanti. Inoltre diversi aspetti del lavoro sul movimento mi hanno ricondotta sia al movimento "a flusso continuo" che gordonianamente utilizzo nei miei laboratori per esplorare il ritmo musicale slegandosi da gesti descrittivi (per molti dei quali la fascia d'età con cui lavoro tendenzialmente non ha lo sviluppo psicomotorio e la coordinazione necessaria - vedasi qualsiasi saggio in qualsiasi scuola dell'infanzia in cui tipicamente viene chiesto loro di battere le mani a tempo) che alla qualità di movimento che in effetti vedo naturalmente attuato dai bambini stessi fin da quando si aggrappano per stare eretti, quella sorta di oscillazione priva di evidenziazioni degli accenti ritmici con cui si muovono quando sentono musica, e quel senso del peso che si trova in molti gesti ludici e qualità di movimento spontanee (andare con la testa verso il basso ed il sedere all'in su, buttare giù le mani e seguire con il resto del tronco, saltare...).

Ho ripensato al lavoro in diverse occasioni, quando mi rivolgevo a una classe e anche parlando ai ragazzi singolarmente. Mi sono sentita più consapevole rispetto alla mia voce

nel lavoro ho cercato di fare attenzione nel comunicare agli altri, ragazzi e colleghi, a volte soffermandomi e chiedendomi da quale sorgente potesse venire la mia voce in quel momento

In che modo pensi che il lavoro svolto domenica scorsa possa influire sul tuo lavoro? Riesci a descrivere concretamente delle possibili strade di integrazione di questa pratica con il tuo lavoro, anche pensando a piccole cose?

Nel mio lavoro corpo e voce sono parte fondante, sulla voce credo di aver acquisito un piccolo grafometro di consapevolezza in più e quindi mi è più facile proporre qualcosa di "nuovo". Confesso che avrei bisogno di un maggior affondo, qualche altra giornata di lavoro, perché possa raggiungere qual grado minimo di consapevolezza e sicurezza che mi permetta una vera e interessante integrazione nel mio lavoro.

ho pensato che potrebbe essere molto interessante fare un lavoro sulla voce con le persone (rifugiati e richiedenti asilo) con le quali lavoro, partendo semplicemente da una loro consapevolezza della loro voce (tono, volume, come cambia a seconda dei contenuti di cui parlano) per poi passare alle sorgenti. In particolare per me è fondamentale il legame tra le emozioni e la voce - questa è una cosa che ha risonato molto in me e sulla quale ho riflettuto. il laboratorio mi ha permesso di confermare quanto pensassi rispetto al peso e l'influenza che hanno le emozioni sulla nostra voce /sul modo di utilizzare la voce.

La consapevolezza emotiva in relazione all'uso della voce di cui parlo sopra

Come descritto sopra il lavoro del laboratorio mi ha dato più consapevolezza del mio "essere voce" e mi offre qualche suggestione per poter comprendere meglio me stessa e gli altri. Che voce sto usando ora? Da dove arriva? Cosa dice di me in questo momento o in questo contesto? E l'altro su quale sorgente è sintonizzato?

<p>Nel concreto, da domenica posso concedermi, prima di parlare, quella frazione di secondo in cui scegliere la sorgente migliore per me in quel determinato momento e situazione. Soprattutto quando parlo ad un pubblico di adolescenti/musicisti/collaboratori.</p>
<p>Nella fascia 0-3 anni una maggiore consapevolezza sulle sorgenti può aiutarmi ad imitare i suoni vocali dei bambini e ad accompagnarli nella loro esplorazione vocale, facilitando la creazione della relazione, che in questa fascia d'età è esattamente il contesto in cui si verifica qualsiasi apprendimento. Quindi è piuttosto importante. Per tutta la fascia 0-6 anni dedicare attenzione alle sorgenti arricchisce la narrazione tramite musica cantata: nella prassi educativa gordoniana si sospende il linguaggio verbale per introdurre una sorta di "parlare musica" (quindi canti e pattern senza parole con sillaba neutra tipo "pam" o "ba" o "ta"). Se posso modulare un canto come fosse una storia pur non essendo una storia (è quasi improprio parlare di sintassi del linguaggio musicale ma ha senso da un certo punto di vista), posso raccontare una storia molto più interessante. Sempre in tutta la fascia 0-6 anni i contrasti riattivano l'attenzione, modulare la voce è uno strumento in più in tal senso. Nella fascia 3-6 anni modulare la voce in maniera estrema, stereotipata, dà la possibilità di giocare con l'immaginazione richiamando personaggi fantastici senza chiamarli apertamente. I personaggi di fantasia ingombrano, stroncano la creatività, ma le loro caratteristiche archetipiche sono materiale interessante per l'immaginazione, la quale invece c'entra molto con la creatività (per quel che ho avuto modo di vedere nella pratica).</p>
<p>Penso che minporterà a una maggiore riflessione su come la voce e il corpo siano aspetti centrali nel processo di apprendimento linguistico, anche se spesso trascurati. Si potrebbero fare delle piccole attività legate a come cambia la voce (ele sue sorgenti) e come cambia il corpo quando parlo una lingua diversa dalla mia</p>
<p>Penso che il lavoro svolto insieme possa essermi stato d'aiuto nel soffermarmi ad ascoltare e a fare più attenzione rispetto a quello che vorrei comunicare e come.</p>
<p>Cosa ti è rimasto più impresso e/o hai sentito più tuo?</p>
<p>Il lavoro sulle sorgenti.</p>
<p>ho sentito più mio il lavoro corporeo - mi ha incuriosito molto il lavoro sulla voce che non conoscevo affatto</p>
<p>il piacere del movimento in consapevolezza</p>
<p>Il provare ad esprimermi attraversando le diverse sorgenti e allargare la potenzialità della voce</p>
<p>In questa settimana mi sono ritrovata a pensare spesso alla "voce dell'orso/gigante buono", l'ho ricercata e trovata. è un elemento che sentivo poco nelle mie corde durante la giornata di domenica, ma è quello che più mi è rimasto impresso. Inoltre, uno dei momenti che più mi ha divertito è stato quello del direttore d'orchestra (ma sono troppo di parte!)</p>
<p>Mi colpisce lavorare sugli estremi. Ne sono rimasta molto affascinata. Sia per la pratica stessa che per ciò che ti lascia quando dall'essere una strega o una pavarotta o un'orso torni ad essere una persona che sta cantando. Non saprei individuare un momento saliente, come dicevo prima è stato nelle differenze e nei contrasti che è avvenuto qualcosa, ogni passo fatto ha avuto una rilevanza su quello precedente quanto su quello successivo. Mi sono sempre percepita come una persona particolarmente carica di elementi contrastanti tra i quali nei periodi della vita mi sono mossa in modo discontinuo. Esplorarli e unirli mi significa molto.</p>



La modalità di lavoro in gruppo e i momenti di condivisione
La scoperta delle sorgenti della voce legate anche al respiro.
Cosa avresti voluto sviluppare di più?
Potendo, avendo un altro giorno o forse anche di più, mi sarebbe piaciuto cantare su qualcosa scelto da me, leggere/lettura teatrale.
il lavoro sulla voce - la parte più teorica - non sono sicura di essere riuscita ad "utilizzare" le diverse sorgenti in modo corretto
la connessione tra voce e emozioni
Il canto
La mia parte bambina direbbe: ballare! Questo per dire che legare il movimento alle attività, è sempre utile, utilissimo. Lo abbiamo fatto ma per la mia parte bambina non è mai abbastanza. In generale comunque mi è sembrata equilibrata la suddivisione degli argomenti.
I "luoghi di mezzo". Andate e ritorni. Quindi andare avanti, fare almeno una seconda giornata.
Mi piacerebbe fare più pratica nell'utilizzo delle diverse sorgenti della voce
Non c'è una cosa in particolare, dato che ho esplorato poco questi lavori sul corpo e voce, quindi mi sento di dire che tutto è stato una scoperta.
Ci sono aspetti della pratica con cui hai incontrato resistenza/difficoltà?
Inizialmente sempre un po' di fatica ad entrare nel lavoro ma è sempre così... mea culpa
la mia resistenza, che già conosco, a lavorare in gruppo o a "espormi" in gruppo così come quella di lasciare andare la testa e affidarmi completamente al corpo



<p>tutto ciò che crea resistenza è occasione di consapevolezza. in particolare fare esperienza al centro davanti ai compagni/spettatori</p>
<p>La difficoltà/fatica è stata anche una scoperta. L'ho vissuta nel cercare dentro di me le diverse voci.</p>
<p>Mettersi in gioco e mostrarsi in un gruppo in cui ci sono persone che non si conoscono con i quali si condivide però tanta profondità, è sempre una grande sfida da cogliere. Rimane comunque un punto di crescita.</p>
<p>Sarà a causa di alcuni stereotipi della voce femminile e/o a causa delle caratteristiche degli ambienti in cui sono solita utilizzare la mia voce (asili nido, consultori, scuole dell'infanzia) ma per me scoprire voci mostruose o forti in termini di intensità è una bella sfida. Che mi piace e spaventa al tempo stesso. "Paura e amore per il buio".</p>
<p>I momenti di "a solo" perché temo molto il palcoscenico</p>
<p>Nel lavoro corporeo e sulla voce ho fatto fatica, era da tempo che non svolgevo lavori di condivisione in gruppo in cui si contattano dimensioni intime e profonde, per questo ho trovato difficoltà nell'espormi e nel prendere contatto con questa parte più intima di me. Mi è già capitato in passato, è una sensazione legata alla vergogna, per questo ogni tanto riprendo a lavorare su questa cosa</p>
<p>Ritieni che una maggiore consapevolezza sulle 'sorgenti' della voce e del movimento, così come le abbiamo esplorate insieme, possano giovarti? Se sì, in che modo o in che ambito?</p>
<p>Certo, come dicevo sopra mi interessa sempre di più nel mio lavoro integrare corpo e voce</p>
<p>sì, assolutamente. penso che siano ambiti davvero molto interessanti e utili da sviluppare all'interno del lavoro di relazione che svolgo.</p>
<p>sì. nella relazione con me stesso e gli altri, sia al lavoro che nel privato.</p>
<p>Personalmente credo un lavoro di questo tipo possa giovarmi perché mi avvicina a una integrità che mi dà benessere. Questo conoscermi attraverso l'esperienza mi rende più consapevole e in grado di avvicinare e accompagnare gli altri in modo più libero. In concreto se i miei canali di comunicazione sono più chiari offro alle persone che incontro nei colloqui o nei gruppi "uno spazio per esprimersi più ampio</p>
<p>Sì, ritengo che una maggiore consapevolezza delle sorgenti possa giovare. La modalità sta proprio nella possibilità di scegliere e di essere consapevole oggi. Questo giovamento può, secondo me, attuarsi in vari ambiti, dal lavorativo, all'affettivo e così via. Come ho già avuto modo di scoprire in questi giorni.</p>
<p>Sì. A livello personale perché dedicarmi alla voce ed al corpo come discorsi rilevanti di per sé mi riguarda, sono elementi centrali nei miei interessi, li vivo nella quotidianità e hanno significato nella mia vita. A livello performativo perché scrivo e suono, ogni scoperta che faccio in tal senso è significativa direttamente o inversamente, ma in particolare quelle avvicinate durante l'esperienza di domenica scorsa sono state un susseguirsi di "Oook! Interessante! Oh ma questa è una cosa che devo proprio conoscere meglio". Sul lavoro coi bambini mi sono già dilungata prima :)</p>

Sicuramente mi ha portato ad avere una maggiore attenzione ai molteplici aspetti coinvolti ogni volta che si utilizza la voce, e alla straordinarietà dei meccanismi della comunicazione umana. Mi ha colpito molto come per la maggior parte del tempo abbiamo utilizzato la voce ma non le parole e come abbiamo comunque comunicato tra noi in modo molto efficace. Credo che mi sarà molto utile nel lavoro con ragazzi che hanno difficoltà nell'apprendimento linguistico. Mi piacerebbe molto esplorare la comunicazione lasciando da parte la struttura grammaticale e linguistica, e tutta la parte cognitiva dell'apprendimento, spesso fonte di ansia e paura dell'errore e del giudizio.

Penso di sì, cercando di ricontattarli nei momenti in cui si comunica, cercando di essere presenti nel momento e chiedendomi da quale sorgente possa venire la voce in quel momento.

