

Maurizio Spaccazocchi

CORPO VOCE SUONO CANTO

Alla ricerca della spontaneità espressiva infantile



Progetti Sonori S.r.l. - Via Nazionale, 15 - 61040 Mercatello sul Metauro (PU) - Italy
Tel. 0722 816053 - 0722 816895 • Fax 0722 816055

Coordinamento editoriale: Anna Maria Londei

Grafica e impaginazione: Progetti Sonori

In copertina: "Ogni mattina mi alzo
e suono il violino
ma non ho un violino
eppure suono"

(Ingrid de Kok)

di Americo Salvatori

Proprietà letteraria riservata

© 2023 by Progetti Sonori S.r.l. - Mercatello sul Metauro (PU)
All rights reserved. International Copyright secured

Prima edizione: Gennaio 2023

Stampa: Digital Book srl • Città di Castello (PG)
Printed in Italy

www.progettisonori.it
www.progettisonori.com

L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del materiale protetto da questo copyright potrà essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

L'Editore ringrazia sin d'ora quanti vorranno gentilmente segnalare refusi, inesattezze o imprecisioni che possono essere sfuggite ai numerosi controlli effettuati e se ne scusa anticipatamente.

Indice

Presentazione 5	pag. 5
1. Liberare il respiro: "in" e "es"	15
2. Inspirare, recitare mentalmente, espirare, recitare mentalmente...	17
3. Alla faccia...	20
4. Le dita che...	22
5. Le mani che...	23
6. Liberare la mano grafica	24
7. La bocca che...	25
8. Gli occhi che...	26
9. Il naso che...	27
10. La testa che...	28
11. La pancia che...	29
12. Le gambe e i piedi che...	30
13. Le braccia che...	32
14. La voce che...	34
15. <i>Blater-azioni</i>	37
16. Le vocali che...	38
17. Combinazioni vocaliche	41
18. Le consonanti che...	43
19. Combinazioni consonantiche	46
20. Vocali e consonanti che...	48
21. Per un ludico teatro poetico-vocale di <i>liber-azione</i> della vita	51
22. Uno stranissimo lamento funebre	54
23. Grammelot	58
24. La serenata di un pesce fuor d'acqua	65
25. Quando i versi del fumetto si muovono nello spazio	69
26. Prime semplici trasformazioni improvvisate: da un verso a una parola	71

27. Metamorfosi, ovvero da... a...	73
28. "Colorare" la voce	76
29. Far "parlare" il <i>corpo-mente</i>	79
30. Dalle immagini alle storie da creare lì per lì	82
31. Esercizi di stile	85
32. La musica per liberare la nostra voce	90
33. Liberare il corpo-pieno di mente	92
34. Oggetti e cose che il nostro gesto-corpo fa "vedere"	95
35. Divergenze fra gesto e voce	97
36. Iniziare a liberare la voce che canta	99
37. La nostra scala musicale	103
38. Giocare con Do Re Mi	106
39. Giocare con frammenti più ampi di scala	110
40. Un canto per tante <i>emo-azioni</i>	116
41. Giocare con le note di <i>Twinkle, Twinkle Little Star</i>	120
42. Giocare con le note di <i>Fra' Martino</i>	125
43. <i>Fra' Martino</i> tra parentesi	131
44. Ora giochiamo meglio di prima con le note della scala di Do!	137
45. Creare canti facili in coro	145
46. Un coro in armonia	148
47. Cinque suoni per continuare a giocare	155
48. Creare con la scala pentafonica di <i>La minore</i>	161
49. Creare canti e musiche con la Poesia Haiku	167
50. Creare canti e musiche con la Poesia Blues	173
51. Creare con la formula del <i>change-ringing</i>	179
Conclusioni	189

Presentazione

Negli studi di ecologia e di etologia ritroviamo la sostanza del pensiero taoistico dal quale abbiamo imparato la non interferenza e il non controllo; che, per l'uomo significa in più, la fiducia che deve avere negli impulsi propri del fanciullo alla crescita e all'autorealizzazione. Ovvero un marcato accento sull'autonomia e sulla spontaneità piuttosto che sulla predizione e sul controllo esterno.

Da *Towards a humanistic biology* di A.H. Maslow

*Appagarsi soltanto dei frutti, dei fiori e delle foglie che si sono colte nel proprio giardino con le proprie stesse mani!
Poi, se per caso ti arriva anche il successo, non dovere nulla a Cesare, prendere tutto il merito per te solo e, disprezzando l'edera, salire - anche senza essere né una quercia né un tiglio - salire, magari poco, ma salire da solo!*

Dal *Cyrano De Bergerac* di E. Rostand

Ogni rappresentante della specie *Homo Sapiens* è un esempio palese di quella unicità con la quale dovrebbe potersi distinguere, incarnare e quindi poter vivere secondo un suo stile personale "originale", anche con il contributo delle sue evidenti diversità morfologiche. Ma purtroppo i tratti che compongono questa unicità organica, fisica, psichica ed emotiva, non vengono attentamente considerati e quindi *pro-mossi* ed esaltati, tanto nel contesto socio-culturale, quanto in quello educativo-formativo scolastico e, forse nemmeno, all'interno delle famiglie, sempre più co-

strette a risolvere le innumerevoli incombenze quotidiane. Sembra non esserci quel giusto *tempo-spazio* per valorizzare questa importante unicità che ogni figlia e figlio evidenzia già dai primi anni di vita. Pur sapendo che lo sviluppo globale di questa unicità possa anche essere potenziato da entità esterne, dobbiamo riconoscere che i limiti di una crescita individuale dipendono moltissimo dal modo in cui la società, la cultura e l'educazione intervengono, più o meno democraticamente, alla valorizzazione del potenziale di unicità che ogni persona mostra di possedere come dotazioni biologiche, fisiche, psichiche ed emotive.

Da questa premessa possiamo affermare che ognuno di noi viene "insegnato" *a dire, a fare, a saper fare, a sapere e a saper essere* in modi e forme che molto spesso, se non addirittura troppo spesso, non sono quello che avremmo voluto essere. Addirittura moltissimi di noi, sono ormai giunti a credere di essere quello che la famiglia, la scuola, la cultura, ecc. gli hanno "insegnato" a essere.

Il nostro *corpo-mente* artefice primario e prioritario della nostra originaria identità, non ha trovato alcuno spazio *partecipa-attivo* per poter liberare tutti i suoi vari gradi e forme di creazione spontanea.

Il nostro stesso respiro, come una condotta obbligata, l'abbiamo accettato e riconosciuto come meccanismo biologico che non dovesse impegnarci in prove di elaborazione e gestione delle sue fasi di *inspirazione* ed *espirazione*, atti che potrebbero migliorare ogni nostra azione psicomotoria ed *espressivo-emotiva*. In fondo, non siamo forse nati anche per provare e riorganizzare al massimo i nostri diversi atti respiratori?

E così la nostra stessa voce parlante e narrante, che è un mezzo di comunicazione ricco di sorprendente espressività, è stato compresso all'interno di una vocalità ordinata, limitata per non dire addirittura insensibile, inespressiva se non scarsamente emotiva sul piano relazionale.

E che dire delle nostre ricche possibilità presenti tanto nella nostra intera corporeità quanto nelle nostre singole parti? Come mai la scuola non ha

mai considerato che ogni nostra azione corporea è la strada maestra per ogni forma di sapere soprattutto per mantenere sempre attiva la relazione di fatto integrata e inevitabile, intesa come la nostra unicità *corpo-mente*?

E come interpretare il fatto che ben prima di ogni canto strutturato, come ben prima di ogni musica strutturata, c'è uno spazio di libertà che ben poco si offre nei contesti educativi perché, questi liberi spazi, sono ritenuti molto spesso superflui per un linguaggio musicale già più che ben organizzato e disciplinato? Eppure questo *tempo-spazio* sonoro-musicale non è affatto superfluo, poiché è il reale momento per *promuovere* decondizionamenti psico-emotivi, come ancor di più è importante per capire che ci sono “strade” sonoro-musicali per aprirsi verso pratiche cantate e strumentali che ci possono aiutare a scoprire “nuove” realtà musicali tanto da soli quanto nella relazione ludica di gruppo.

Questo nostro *Corpo Voce Suono Canto* non vuol essere un metodo, ma un laboratorio costante che offre spunti per lasciare libero il singolo e il gruppo, verso nuovi spazi sensoriali *idea-attivi* e *ri-crea-attivi*, sapendo che non esiste alcuna evoluzione della persona senza che questa non trovi una reale spinta interiore nei confronti dei più o meno elementari - e magari pure strani - stimoli qui offerti.

Siamo da tempo molto coscienti che già dal primo giorno di concepimento della nostra vita prenatale, noi tutti, in ogni qualsiasi cultura di appartenenza, abbiamo l'obbligo di rispecchiarci sulle espressioni del volto, sulle tipologie prossemiche, sull'ascolto attento, sui toni di voce e sul linguaggio orale, sulla lettura-scrittura, sulle regole alfabetico-sintattico-grammaticali e retoriche, sulle lingue straniere, sulle modalità e gli stili relazionali, sullo stesso concetto di educazione, sul modo di alimentarci, sulle varie forme narrative, sul canto d'ogni forma e genere, sul movimento e sulle varie tipologie di danza colta e popolare, sulla musica e i suoi generi, sul modo di vestire, sulle forme d'insegnamento, sulle discipline artistiche, umanistiche, scientifiche e tecnologiche, sul rispetto delle regole sociali, dei codici stradali, legali, sull'uso dei mezzi di trasporto, ecc.

Insomma su una miriade di *apprendi-menti* che ci *co-stringono* a strutturarci verso comportamenti e finalità che, a poco a poco, attutiscono e occultano la nostra unicità, cioè quella vera persona che in noi avrebbe dovuto “sbocciare” assieme a quel nostro desiderio-piacere di vivere e percepirsi come entità libera, spontanea, decondizionata da quei forti modelli d'insegnamento scolastico e di proposte sociali sempre più incombenti anche per colpa dell'abuso tecnologico digitale al quale tutti siamo sempre più *imprigio-nati*.

In altre parole in questo nostro *Corpo Voce Suono Canto* c'è il desiderio di recuperare tutte quelle azioni che da bambini abbiamo dovuto smettere di fare, per passare sempre più precocemente a quelle forme espressive che la famiglia, la scuola, la cultura e la società hanno ritenuto che fossero per noi la migliore evoluzione (o forse sarebbe meglio dire per un migliore ammaestramento) utile per sintonizzarci con un *sapere*, un *saper fare* e un *saper essere* in questo mondo che forse aveva ben poco a che fare con la nostra unicità occultata. Una unicità che è molto più vicina a tutte quelle forme libere ed emotive del nostro *respiro infantile*, nelle movenze disarticolate e articolate che abbiamo fatto tanto dentro la culla quanto nei giochi spontanei e apparentemente insensati, nelle *lallazioni* e nei *bubbling* che ci hanno permesso di scoprire la ricchezza del nostro organo di fonazione, nei primi scarabocchi che per i grandi erano solo atti disordinati mentre per noi erano un chiaro piacere di vivere la vita con la mano e il braccio danzanti, con il corpo, il cuore e la mente esaltanti.

Il lavoro, la scuola, la famiglia, le associazioni, i vari ambienti socio-culturali, i tanti mezzi di comunicazione elettronico-digitali e chissà quante altre migliaia di cose, più o meno involontariamente o volontariamente, hanno *re-legato* il nostro *corpo-mente* o la nostra *mente-corpo* all'assunzione di condotte *im-poste*, che poi nel tempo ci fanno percepire mancanti di tutte quelle spontaneità che avrebbero dovuto offrirci quel giusto e utile spazio mentale e fisico all'interno dei quali ogni persona avrebbe potuto liberamente esternalizzare, nel bene stesso di quelle tan-

te abilità, conoscenze e competenze, utili per farci sentire veramente e pienamente vitali. Sì, parliamo del bisogno di *vitalità* della nostra specie, dei nostri bambini e delle nostre bambine, delle nostre ragazze e dei nostri ragazzi, dei nostri padri e delle nostre madri, dei nostri nonni e delle nostre nonne. Parliamo di una vitalità espressiva che ha bisogno di liberarsi per rendere una società più aperta e colta, più ricca e disponibile al nuovo e al diverso, che non ha alcuna remora nel riconoscere che ognuno di noi ha bisogno di “darsi e dirsi” nelle modalità più caratteristiche al suo saper essere persona libera in ogni forma e modalità.

Il nostro *corpo-mente*, per mille ragioni e condizioni, ha dovuto socialmente adattarsi a tutta una serie di modalità istruttive che hanno distrutto la sua primaria modalità di percepirsi libero, aperto alla vita e al mondo esteriore.

Non è certo un caso che il termine *istruire* viene dal latino *instruere*, che sta per *costruire, comporre, fabbricare, ammaestrare, addottrinare*, come se ogni essere umano fosse un mattone da cementare su un muro non suo, o come se fosse una tigre da comandare a colpi di frusta per farla saltare dentro il cerchio infuocato, ecc. e quindi percepirsi un *corpo-mente* non riconosciuto come portatore di unicità di vissuti e di saperi sin dall'interno del grembo materno. È così che il concetto di *istruire* ci rimanda al più crudo atto pratico di colui che era incaricato d'insegnare ai giovani soldati il maneggio, l'uso delle armi.

È dunque da una società che nei secoli si è prodigata a *istruire*, per creare generazioni sintonizzate alla ricezione di compiti e nozioni e non alla esternalizzazione e valorizzazione di tutto ciò che era già presente nel loro *corpo-mente* come memoria neurale audio-visuo-motoria, non possiamo pretendere di parlare di *liber-azione* dei pensieri, del corpo, dei linguaggi, delle relazioni, ecc.

E non dimentichiamo nemmeno che ogni comportamento liberatorio non si limita al solo atto che stiamo realizzando, qualunque esso sia, atti-

va pur sempre un “gioco” relazionale con il nostro sistema nervoso, andando a istituire un forte legame neurale fra l'integrità e l'unicità inscindibile del nostro *corpo-mente* o della nostra *mente-corpo*.

È un dato di fatto che ogni linguaggio sociale ben strutturato, inevitabilmente, *co-stringe* e *re-stringe* la libera e spontanea espressività che ci apriva ludicamente al mondo, specialmente in età infantile.

Il linguaggio verbale nella sua complessa organizzazione grammaticale e sintattica risulta essere una forma *ri-stretta* nei confronti del nostro ampio territorio di espressività ed è ancor più limitante nei confronti di tutti i *proto-linguaggi* o *pre-linguaggi* che, sin dai primordi, la nostra specie ha sempre utilizzato e utilizza ancora, ma in forme molto minori, poiché sono stati *co-stretti* al disuso dallo stragrande e obbligato utilizzo dei linguaggi ampiamente socializzati, per non dire addirittura abusati. Tenendo anche conto che l'aumento dei tanti mezzi di comunicazione digitale, ancor più sviluppatosi all'interno delle nuove generazioni, questi produrranno sempre più limitazioni alle libere e spontanee forme di comunicazione umana: le espressioni del volto, gestuali, corporee, le personali e originali emozioni, le intime e libere elaborazioni fantastiche, la manipolazione artistica in generale e in particolare, il libero canto e la libera musica che davvero si origina dal nostro corpo, ecc., stanno già da anni fuggendo più o meno inconsciamente da quella “fonte originaria” dalla quale è giusto che “sgorghino” e cioè dal nostro *corpo pieno di mente*.

La nostra vita, la vita di tutti noi, si sta perdendo fra regole, schemi, modelli, principi e algoritmi che ci obbligano a produrre una conoscenza che tende a *re-legare* il nostro *corpo-mente* all'interno di strutture mentali, corporee, linguistiche, comunicative ed espressive verso canoni comportamentali mirati al solo gioco relazionale sociale standardizzato. Ci stiamo, in breve, privando di quella ampiezza mentale-corporea che invece avremmo dovuto sviluppare per non renderci uniformi agli altri.

Più il tempo passa e più ci rendiamo conto di essere copie fotostatiche

dell'immagine standardizzata che la società e la cultura pretende da noi e ancor di più dai nostri giovani. Al contrario la nostra vita e la nostra vitalità sono le vere qualità che stanno alla base della nostra esistenza. Ecco dunque che spetta a ognuno di noi riflettere sul *chi siamo*, sul *che cosa facciamo* e sul *perché lo facciamo* per evitare di non dimenticare che liberare la nostra personale condotta di vita, è ancora la più grande apertura che possiamo fare nei confronti della diversità in genere e di genere. Una libertà che, nella sua ricchezza, può solo esprimersi in termini di pace e non certo di ostilità, poiché nella liberazione del nostro *corpo pieno di mente* c'è quello spazio di accettazione d'ogni altro *corpo pieno di mente*.

Tutte le nostre azioni, tutti i nostri comportamenti che in questo mondo definiamo con i termini *improvvisazione*, *estemporaneità*, *spontaneità*, *creatività*, *estrosità*, *fantasia*, *fecondità*, *inventiva*, *genialità*, ecc. sono giustificati dal bisogno primario di vivere in termini di neofilia, di quella ricerca del nuovo e del diverso che è sorretto dal ben più prioritario e urgente bisogno di libertà. Quindi il nostro *corpo pieno di mente* sarà tanto più fantasioso e creativo quanto più riuscirà a evolvere la sua intera persona attraverso il maggior numero di condotte mirate alla liberazione del proprio volere e saper essere in vita.

L'evoluzione della specie umana è dovuta alla scelta fatta dal nostro primo *Homo Sapiens* di prendere la giusta strada per liberare la vita nel suo maggior numero di situazioni e di contesti. È da ciò che il *corpo-mente* degli esseri umani si è sviluppato per affrontare le avversità, per sopravvivere e dunque anche per potenziare se stesso come persona *pre-disposta* alla spontaneità, all'occasione, alla possibilità sempre più ampia di mostrarsi libero, *creativo* e *ri-crea-attivo*.

Ma purtroppo è un dato di fatto che nella scuola è molto assente un'educazione all'espressività che dal *corpo pieno di mente* dovrebbe dipanarsi verso tutti i possibili linguaggi e le forme di liberazione di ogni manifestazione umana. Si tratta di esaltare la persona in quanto tale, nel-

la sua globalità e unicità. E un liberare l'esistenza come ampliamento del nostro corpo pieno di mente, non può che essere l'esercizio primario basato su un laboratorio espressivo-comunicativo veramente a misura d'uomo, che sin dall'inizio aiuta a scoprire e a dar forma al nostro più armonico saper essere.

Questo intero testo è strutturato in proposte di lavoro liberatorie che, nelle varie sensorialità umane, come nei vari linguaggi espressivi, ha il preciso compito di arricchire la persona e dunque aprirsi alle sue primarie doti esternalizzanti: dal respiro al corpo e le sue parti; dalla manualità grafica alla voce ritmico-fonetica-intonativa; dalla parola espressivo-narrativa alle prime forme libere di canto; dalle prime forme libere strumentale al piacere della creazione delle prime forme musicali cantate e suonate, ecc. Il tutto per recuperare le nostre emozioni e la nostra creatività.

Ricordiamo infine che ogni proposta trova il suo vero senso di liberazione, tanto nella sua ripetizione-perfezione, quanto nella libera *ri-creazione* di nuovi altri prodotti (personali e/o di gruppo) sulla base degli stimoli e delle indicazioni offerte da questo laboratorio.

Ricordiamo inoltre che ogni attività laboratoriale è sperimentale e quindi trova il suo vero senso e la sua efficacia solo se il singolo e/o il gruppo (classe, amici, gruppi d'animazione, ludici, ecc.) sono aperti a proposte espressivo-creative che, all'inizio, potrebbero anche apparire strane, inusuali, insolite, stravaganti, pur prendendo coscienza che facendo queste "strane" cose dimostriamo di essere persone che vogliono uscire dal gregge delle innumerevoli uniformità, per recuperare la propria unicità e dunque diventare un egregio (da *egregius*) che vuol dire uscire dal gregge.

Naturalmente quello che propone il nostro laboratorio espressivo *emotono-fono-musicale* è solo uno stimolo, un punto di partenza per quanti vorranno iniziare a "togliersi di dosso" qualche piccola catena che imprigiona il suo saper e voler essere nella propria unicità.

È solo con la nostalgia della libertà, della grandezza e della diversità dei nostri desideri, che potremo decidere di costruire al meglio la nave della nostra libera esistenza.

Questa nostra affermazione nasce da Antoine De Saint-Exupery, autore del libro *Il Piccolo Principe*, ma pure autore di questa sorprendente e importantissima frase, utile per chi volesse fare con noi questo viaggio di scoperta per diventare persona più egregia di prima:

Se vuoi costruire una nave non radunare gli uomini, per raccogliere il legno, per distribuire i compiti e suddividere il lavoro, ma fai nascere in loro la nostalgia del mare ampio e infinito.

Chi volesse inoltrarsi in questo nostro piccolo mare... a far prove per liberare la propria vita... sia il benvenuto!

Tutte le proposte di lavoro che si propongono in questo testo, non debbono essere interpretate solo come attività creative, ricreative e liberatorie sul piano educativo-didattico, poiché ogni attività proposta trova un altro importante significato nello sviluppo della concentrazione, dell'attenzione sull'auto-percezione, dell'auto-consapevolezza, insomma sulla presa di coscienza di se stessi. Questa è la dimostrazione che quanto più ognuno di noi si applica per sintonizzarsi maggiormente con se stesso, tanto più "abituerà" il proprio cervello a focalizzarsi sull'attività che sta svolgendo con sempre maggior interesse. Concentrarsi su ogni attività, con costanza e con tenacia, significa, inoltre, dimostrare di operare sulla base della propria motivazione intrinseca che può nascere solo dalla nostra interiorità:

Questa abilità di sintonizzarci su ciò che conta ha anche un risvolto etico. A mano a mano che procediamo nella vita, il senso dell'essere allineati con i propri valori diventa il timone interiore. Nella vita e nella carriera tutto questo può dare vita al "buon lavoro, una potente combinazione di ciò che ci coinvolge, ciò di cui ci importa e ciò che riusciamo a eseguire con successo. Il buon lavoro richiede entusiasmo, etica ed eccellenza. Negli anni della scuo-

la, l'equivalente è il "buon apprendimento": essere coinvolti in ciò che sembra importante, che ci entusiasma, e costruire le abilità e i costrutti che ci possono far migliorare a mano a mano che progrediamo.

La neuroplasticità, una forma anatomica di progresso, è un concetto delle neuroscienze secondo cui il nostro cervello cresce continuamente e dà forma a se stesso attraverso esperienze ripetute nel corso di tutta la vita, e in particolare nell'infanzia. [...] Questa neuroplasticità determinata dall'azione ha luogo presumibilmente con tutti i circuiti che riguardano l'apprendimento sociale ed emotivo. I circuiti dell'empatia e della gestione di se stessi si evolvono e crescono attraverso l'infanzia e l'adolescenza, e possono essere coltivati in modo che si sviluppino nella maniera migliore¹.

Quindi educatori, quanto più i vostri bambini o i vostri ragazzi riusciranno a concentrarci con libero stimolo a ognuna di queste attività, saprete che, oltre al gioco, avremo cercato di sviluppare in loro quella motivazione intrinseca che inizia ad aprire la strada a un corpo-mente consapevole, predisposto a prestare attenzione verso il proprio pensiero, verso il proprio saper essere. E questa sarà la dimostrazione che i nostri figli e studenti avranno guadagnato un maggiore controllo cognitivo e ancor più, una maggiore tenacia nell'affrontare ogni esperienza di vita che si porrà nei loro confronti.

Maurizio Spaccazocchi

¹ Goleman D., Senge P., *A scuola di futuro*, BUR Rizzoli, Milano 2016, pp. 9-11.

Le pagine da 15 a 192 sono
escluse da questo estratto