

La canzone del corpo

Un'esperienza di ascolto profondo, espressione corporea e scrittura.

Dalla stasi al movimento :

la memoria ancestrale del corpo attraverso le percussioni etniche.

(meditativo, flowing, staccato, caos, estatico, ritorno al cosmo).

La testimonianza attraverso la scrittura.

***L'etimologia della parola canto si riconduce al verbo latino cānĕre =cantare,
... Un'altra interpretazione, individua l'origine del verbo latino cānĕre (o
cāsnĕre) dal sanscrito can's-ati = raccontare, celebrare (da cui anche can's-a
= inno, preghiera).***

La canzone del corpo

Un'esperienza di ascolto profondo, espressione corporea e scrittura
Dalla stasi al movimento interpretando la memoria ancestrale dei ritmi del corpo.
I 5 movimenti più uno (ritorno al cosmo) al ritmo delle percussioni etniche.
(*meditativo, flowing, staccato, caos, estatico, ritorno al cosmo*)

Sinossi

Uno spazio all'aperto in cui potersi muovere liberamente.

Vestiti comodi (chiari se possibile)

Materassino su cui potersi adagiare all'inizio ed alla fine dell'esperienza

Stasi:

Movimento senza movimento

Dopo alcuni esercizi che preparano il corpo all'esperienza ci adagiamo sul materassino per un breve rilassamento guidato .

Dal silenzio nascono i primi suoni ancestrali(tibetan bowl, bell, tubular, gong, rumble, bamboo wind whistle ecc.) che risuonano nei vari organi del corpo.

Nel momento in cui si trovano corrispondenze con stimoli sonori di piccoli strumenti a percussione (seeds, sand drum, talking drum, kalimba, claves, ecc) il corpo comincia ad animarsi fino a raggiungere gradualmente, attraverso un movimento dolce e costante su vari piani elicoidali, la posizione eretta.

Flowing

Senza interrompere mai il flusso lasciamo che il corpo entri nel primo ritmo (flowing) armonizzandosi alla musica che guida l'azione in relazione con lo spazio.

È importante che in questo primo ritmo i movimenti siano “rotondi” e si attraversi lo spazio senza linee rette in relazione anche con il movimento degli altri corpi.

Lo sguardo si apre sull'ambiente e i corpi che ne fanno parte dinamica.

Staccato

Sempre nel flusso, il ritmo cambia con una proposta di movimento che segue linee diritte ed angoli netti che incrociano i movimenti di altri corpi senza interrompere le direzioni scelte, con sguardo diretto.

Il ritmo sostenuto e” secco”del Cajon conduce la danza dei corpi senza interrompere il flusso di energia diretta quasi a formare un'unica rete intrecciata.

Kaos

Un crescendo di ritmo conduce, attraverso un'esperienza di movimento in ogni direzione e su vari piani, in una danza espressiva, sciogliendo i movimenti del corpo in totale libertà.

Fino al climax per ognuno diverso.

Lirico*

Mantenendo dentro di se la propria pulsazione si entra a questo punto nella parte estatica del rito.

La ricerca di un proprio “canto”, che può essere silenzioso o anche espresso vocalmente oltre che con i movimenti del corpo qui ha il suo punto “lirico”, come momento individuale soggettivo e autonomo che, a volte sfocia in armonia di gruppo.

La musica accompagna un momento di celebrazione che conclude i cinque ritmi prima di ritrovarsi nuovamente supini nel rilassamento finale nel “Ritorno al cosmo”.

Stillness (ritorno al cosmo)

Gradualmente si ritorna nella posizione supina iniziale per ascoltare gli echi dell'esperienza nel proprio corpo in “pace”.

Scrittura e narrazione

Dopo l'esperienza dei “ritmi nella canzone del corpo” vi sarà un momento di scrittura e condivisione libera dell'esperienza.

L'eventuale lettura del proprio testo avverrà con le modalità della lettura ad alta voce.

*Lirico

Ispirato o motivato dalla trasfigurazione mitica ed esemplare di momenti irripetibili, sentiti come vicende spirituali soggettive e autonome.

Gli strumenti a percussione etnici originali saranno poi messi a disposizione per un'eventuale esperienza di "ensemble" improvvisata per concludere l'incontro.

I cinque movimenti secondo Gabrielle Roth*

Fluire – il primo Ritmo dei 5 è il Ritmo che appartiene alla Grande Mama, la Terra, la nascita. Dai nostri piedi andiamo, con movimenti continui, da un movimento nasce un'altro, dai nostri piedi parte la nostra danza, così ci rilassiamo il resto del corpo prima di salire in su verso al resto del nostro corpo danzando, movimenti circolari...senza fine.

Immaginiamo questo Ritmo che nasce dal basso, in profondità sotto la Terra, dalle nostre radici ... Questo Ritmo ci aiuta a connetterci con la parte di noi che accoglie e nutre, che segue l'istinto senza confondersi nella testa.

Staccato – Secondo Ritmo dei 5 Nello Staccato incontriamo il potere dell'energia maschile. È percussivo e forte e promuove la connessione con il resto del mondo. Staccato è la porta del cuore. Questo ritmo la parte guerriera di noi, la parte di noi che si presenta come verità e chiarezza. È la parte di noi che difende ciò che ci interessa e ciò che amiamo. Ci insegna ad essere un uomo o una donna chiaro, connesso con il nostro cuore, non timoroso dell'espressione del cuore. Sia quando si balla Staccato da solo, in coppia o in gruppo, è sempre un'esperienza potente.

Qui invece i movimenti sono ben definiti fra di loro e la musica è Ritmica.

Caos – Terzo Ritmo dei 5 è il Ritmo in cui Il Fluire e Lo Staccato si uniscono. Lasciamo andare il corpo ~ rilassiamo la mascella, il collo e la faccia, liberare la testa, la spina dorsale. E lascia che il respiro entra e esce di te spinto dai tuoi movimenti.

L'insegnamento del caos è costantemente ricercare l'opposto e accettare le contraddizioni.

La pratica fisica dei 5 Ritmi ci aiuta a cavalcare le onde del caos nelle nostre menti, nelle nostre vite e nel resto del mondo. Impariamo attraverso la nostra danza selvatica del Caos a lasciare andare la presa della mente, lasciando andare qualsiasi dovere, o vanità, qualsiasi senso di giusto o sbagliato, buono o cattivo, semplicemente scuotere via tutto con abbandono!

Lirico – Quarto Ritmo dei 5 è Lirico in cui pratichiamo l'arte di uscire dal caos: è la rinascita della danza, energetica, emotiva e spirituale. Lirico ci insegna come uscire da schemi distruttivi e arrenderci nelle profondità delle ripetizioni nella nostra danza e la creatività del nostro io profondo e alla dignità che spesso dimentichiamo è dentro di noi.

Lirico è espansivo e ci connette alla nostra umanità. Ci sentiamo leggeri e luce, come uccelli che volano nell'aria, ma non sbagliare, in Lirico siamo radicati e presenti.

Quiete – Il Quinto Ritmo è l'ultimo Ritmo, la Quiete si muove, sia dentro che intorno a noi. Tranquillità, praticamente parlando.. Rallentare – Semplificare – Permettere più spazio Respirare. Ci muoviamo spinto dal nostro respiro.

Riposando nel mezzo. Scompare nella danza. Danziamo con il mistero.

Fisicamente, nella danza di Stillness, ci muoviamo al rallentatore come i maestri di Tai Chi. Forme si muovono attraverso la nostra danza. Mentre continuiamo a muoverci nella tranquillità e siamo ancora in movimento, la nostra danza ci porta a uno stato superiore di consapevolezza e presenza rispetto a quello a cui normalmente siamo abituati.

Da vedere:

<https://youtu.be/8cYYzcTzm6Y>

Da ascoltare

Gabriella Roth /selected-works-1985-2005/ su Spotify

Passeggiata di ascolto e scrittura di sé

a cura di Sandra Scurani

Il programma del laboratorio è organizzato in due periodi di tempo. Il primo periodo vedrà lo svolgimento di una passeggiata di ascolto nel borgo di Anghiari. Il termine “passeggiata sonora” -Sound Walking- è un poco fuorviante. Infatti, chi non ha mai fatto esperienza, potrebbe pensare o immaginare che si tratti di una passeggiata, durante la quale, si producono suoni o rumori. Al contrario, in una passeggiata sonora, non si fa rumore o si cerca di farne il meno possibile o, ancora meglio, non si producono suoni intenzionali. Quindi il termine più calzante è passeggiata d’ascolto e, aggiungo, in ascolto. L’attenzione dei partecipanti si rivolge principalmente all’aspetto sonoro del paesaggio. La passeggiata d’ascolto è dunque un mezzo per imparare ad ascoltare. Come la vista ci permette di avere una relazione con forme e aspetti del paesaggio, così l’udito ci pone in relazione a suoni e rumori peculiari del paesaggio attraversato. Infine passeggiare, associa l’atto del camminare con lo spazio e il tempo. Entrambi i sensi coesistono e possono creare uno stimolo reciproco anche se, in questo caso, verrà privilegiato l’udito. L’atto di ascoltare ci trasforma in uditori. Un paesaggio sonoro è in costante variazione ed esiste nel tempo. I partecipanti saranno invitati a porre attenzione alle differenze; non solo all’istante, ma anche al come un certo suono venga percepito da postazioni e momenti temporali differenti. Per questo motivo, una breve introduzione prima della passeggiata d’ascolto, inviterà alla riflessione sul tema del silenzio, sui suoni interni ed esterni, su quelli percepiti esternamente o creati da noi.

I partecipanti saranno invitati, per quanto possibile, a stare in silenzio e focalizzare l’attenzione sui suoni o i rumori che avvertono nel passeggiare. Sarà utile portare con sé un piccolo quaderno per prendere appunti sui suoni che si percepiscono. Questo permetterà di raccogliere spunti per il lavoro di scrittura che si svolgerà in aula. Una sorta di “diario sonoro” preliminare. Inoltre stabiliremo dei luoghi di sosta d’ascolto e, con l’aiuto di essenziali appunti o disegni sul quaderno, avremo il primo abbozzo di “mappa sonora” che verrà sviluppata in aula con la pratica della scrittura di sé.

Il secondo periodo di lavoro sarà svolto in aula. Gli spunti, le sollecitazioni sul tema del paesaggio sonoro e la rilettura intima dei materiali sonori raccolti da ciascuno, avvieranno la pratica della scrittura di sé. Le memorie sonore legate al ricordo, sono raccolti preziosi che contribuiscono non solo ad avvicinare suoni e silenzi, ma ad attivare la ricerca del proprio suono, della propria voce e praticare la coesistenza con la scrittura di sé. Gli appunti presi durante la passeggiata di ascolto saranno molto utili - sia nella versione di “diario sonoro” sia in quella di “mappa sonora” - per avviare e mettere in opera la scrittura dell’esperienza. I luoghi esplorati in precedenza, saranno terreno arricchito dalle memorie autobiografiche che riguardano anche il passato acustico dei luoghi abitati o immaginati e le loro variazioni nel tempo. Abitare un luogo ha molteplici significati. Molti, fra questi, sono legati alle memorie del passato tramandate come traccia- anche acustica- per mettere in luce nuove possibilità e, nel contempo, rivitalizzare i ricordi.

Come si è rivelato il territorio durante la passeggiata sonora? Quali memorie ha attivato? Potrei scriverne, farne un testo per una canzone, per una poesia sonora, per un disegno da sonorizzare? Il senso della pratica, invece, è quello di depositare tracce della propria storia sonora sulla superficie della pagina bianca, attraverso il gesto e il segno visibile della scrittura. Un momento finale sarà dedicato, per chi ne sentirà il bisogno, a domande, discussione e condivisione dell'esperienza. Imparare ad ascoltare è anche un atto di libertà. Lasciare il segno dell'ascolto, attraverso la scrittura di sé, è una possibilità per prendersi cura e mantenere le memorie dei luoghi che abitiamo.

Sandra Scurani

Materiali richiesti:

- quaderno
- fogli sciolti
- matite colorate

Periodo di svolgimento del laboratorio:

- Stimate 2 ore, max 2:30
- Prima ora circa all'aperto. Posso introdurre brevemente anche senza il supporto dell'aula.
- Seconda ora circa in aula. Se possibile con gruppo vicino poco rumoroso, ma non è un problema, anzi può essere anche questo spunto di riflessione.

Sette note per scrivere di sé

Con Norberto Lafferma

"La musica è la stenografia dell'emozione. Emozioni che si lasciano descrivere a parole con tali difficoltà sono direttamente trasmesse nella musica ed in questo sta il suo potere ed il suo significato." (Leone Lev Nikolaevic Tolstoj).

Emozioni difficili da esprimere con le parole... ma nel corso del "micro" laboratorio, proprio grazie alla musica proveremo ad esprimere le nostre emozioni, sia oralmente, sia per iscritto, stimolati da suoni e immagini che ci permetteranno di rievocare uno o più momenti della nostra vita.

Un suono, una musica, uno strumento, un paesaggio sonoro (il concetto che prediligo) ci suggeriscono – a volte sorprendendoci – dei ricordi forse mai ancora riemersi: potremo così illuminare istanti, momenti e stagioni del nostro vissuto.

Poche note iniziali e alcune parole di una canzone ci catapultano in un'atmosfera dell'infanzia, dell'adolescenza o dell'adulità, atmosfera in cui si collocano non solo il luogo, le parole dette o ascoltate, le immagini e le persone accanto a noi bensì anche le emozioni, i sentimenti e le passioni che hanno attraversato il nostro cuore e la nostra anima; dice bene Stephen King: "Nulla apre gli occhi della memoria come una canzone." Dunque, come non raccontare – scrivendo di noi – ciò che abbiamo provato ballando sulle note di una canzone con la persona della quale ci siamo perdutoamente innamorati? Oppure di una/un cantante per la/il quale nutrivamo un'ammirazione incommensurabile, tanto da aver appeso una sua gigantografia in camera? Oppure, ancora, come non rimemorare il primo disco, la prima musicassetta, il primo concerto, la prima esibizione canora, il primo vagito?

Il suono dei passi, le chiavi nella toppa della porta d'entrata, lo squillo del telefono, il suono delle campane oppure la voce inconfondibile di una figura importante nella nostra vita o, ancora, la musica prodotta da uno strumento che abbiamo imparato a suonare in una determinata epoca della nostra vita... sono tutti oggetti autobiografici irrinunciabili e utilissimi per scrivere un testo autobiografico (nella sua accezione più alta e completa, l'autobiografia), così come lo sono un documento, una fotografia, un oggetto, una baita, un ruscello, una genziana, un ramarro...

Il suono è un oggetto prezioso anche dal punto di vista identitario come scrive Maurizio Disoteco ne "Il suono della vita": "Il potere dei suoni passa attraverso la nostra memoria e il

fissarsi in essa di eventi sonori, semplici o complessi, che concorrono in modo diverso, a costituire la nostra identità e la nostra storia di vita sonora.”

Dopo alcuni momenti di condivisione orale e alcune brevi scritture autobiografiche, sempre accompagnati da alcuni approfondimenti, da immagini e da suoni scelti appositamente, si passerà alla “rappresentazione della propria vita” seguendo il filo musicale che la percorre, completandola, con disegni, immagini e fotografie.

Il tracciato della nostra autobiografia è sicuramente segnato da molte dimensioni legate, per esempio, al percorso degli studi, alla carriera lavorativa, al percorso di vita in una o più famiglie, alle amicizie, agli innamoramenti, al cammino interiore: non potranno mancare i diversi momenti di cambiamento, le volte in cui si è percepito un profondo modificarsi della propria vita interiore (mi riferisco qui alle “esperienze marcatrici”).

Così, raccontandoci, non potremo dimenticare i suoni, le canzoni e, in generale, tutta la musica che ci ha accompagnato fin qui sin dalla nascita. Ora, qual è la vostra canzone preferita (oppure l’Aria, l’Opera, una pagina di musica Classica o Jazz o Etnica...)? Chi vi ricorda? In quale periodo della vita? Dove eravate?

Se vorrete, ci troveremo per parlarne e scriverne...

A presto allora! Un abbraccio musicale!

Una musica che mi ricorda

A cura di *Stefanie Risse* e del circolo di scrittura Autobiografica a distanza

Il laboratorio metterà in evidenza, attraverso il tema del ricordo di una musica, anche i due aspetti metodologici caratteristici dell'attività del Circolo di scrittura autobiografica a distanza: Quello della scrittura a mano - la calligrafia come espressione materiale altamente personale - e quello della comunicazione autobiografica: lo scambio di ricordi che dall'azione estremamente individuale porta in genere a momenti condivisi e spesso corali - in questo caso nel vero senso della parola: non si escludono, sulla scia della memoria musicale, canti improvvisati.

Trova la tua voce

Laboratorio con *Teresa Ramunno*

Un viaggio alla scoperta di sé attraverso l'ascolto delle parole e delle note di alcuni grandi autori del panorama musicale italiano.

Ogni volta che pratichiamo la scrittura autobiografica scopriamo qualcosa in più su noi stessi. Durante il laboratorio ci faremo ispirare da alcuni grandi autori in ambito musicale, dalle parole dei loro scritti autobiografici e dalle loro canzoni.

Saranno nostre guide in questo breve viaggio alla ricerca della nostra voce.