

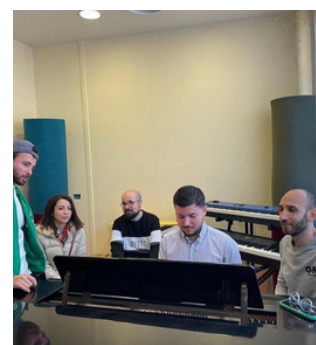
# Open Day del Conservatorio

## Successo delle giornate di orientamento



di Olga Laudonia

Grande successo ha avuto la seconda edizione degli *Open Day* del Conservatorio. Incontri, lezioni, concerti aperti sui percorsi di studi in Conservatorio ai fini delle domande di ammissione e iscrizione per il nuovo anno accademico 23/24. Molto gli studenti e le scuole che hanno partecipato. L'*Open Day* ha avvicinato il Conservatorio di Cosenza al territorio. L'evento, organizzato nel mese di aprile, ha visto la realizzazione di numerose attività musicali che hanno spaziato dal classico al contemporaneo, dal jazz al pop. Dal 13 al 19 Aprile, infatti, il Conservatorio "Giacomantonio" di Cosenza ha aperto le porte alle studentesse e agli studenti delle scuole della provincia di Cosenza, organizzando delle giornate dedicate alla conoscenza e all'approfondimento dei diversi percorsi di studio offerti dal Conservatorio, le sedi dell'istituzione, i servizi e le risorse, le opportunità e i possibili sbocchi professionali. È stata un'occasione unica per avvicinarsi al mondo della musica e conoscere da vicino le attività dell'istituzione. Grazie alla vasta gamma di attività previste nel programma, l'evento è risultato adatto a tutti, dai giovani studenti alle famiglie, agli appassionati di musica e a chiunque è stato interessato a scoprire le opportunità offerte dal Conservatorio.



Le attività dell'*Open Day* si sono svolte nella sede storica in via Portapiana e presso la Casa della Musica. È stato possibile visitare le sale prove, assistere a concerti, partecipare a workshop e masterclass con i docenti del Conservatorio che hanno presentato

i loro corsi e risposto alle domande dei visitatori. Inoltre, erano presenti anche gli studenti del "Giacomantonio", che si sono esibiti in concerti e hanno dato dimostrazioni pratiche delle loro attività. Il coordinamento è stato della Prof.ssa Lucia Morello e dei Proff. Lucio Colombo e Nino De Gaudio.



# DIRE, FARE... CANTARE!

**AUDITORIUM - Casa della Musica**  
*piazza Amendola, Cosenza*

- martedì 28 febbraio & martedì 7 marzo
- dalle ore 13:30 alle ore 19:30

Il Laboratorio è aperto a tutti gli studenti e ai docenti del Conservatorio.

Occorre portare una coperta o un tappetino ed una banda elastica.

Al termine del Laboratorio verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.



**Dire, fare...  
cantare!**

il lavoro sul corpo e sulla voce

Laboratorio tenuto dalla  
prof.ssa **Federica Carnevale**

docente di *Teoria e Tecnica  
dell'interpretazione scenica*

*Il lavoro sul corpo e sulla voce*  
di Federica Carnevale

E D I L S U O  
D O P P I O

Il 28 febbraio e il 7 marzo 2023 si è tenuto presso il Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio" un laboratorio dedicato agli studenti della classe di Canto Corale della Prof.ssa Letizia Butterin, aperto a chiunque fosse interno al Conservatorio, e volesse anche solo assistere, insegnante o studente che fosse.

Il titolo del laboratorio è stato "Dire, fare...cantare! Il lavoro sul corpo e sulla voce", perché l'intento è stato quello di lavorare su corpo e voce parlata e cantata.

Sono stati due pomeriggi intensi a cui hanno partecipato moltissimi allievi. L'elevata presenza degli allievi è stata la più grande risposta all'opportunità di questo laboratorio.

Il primo incontro si è svolto nell'auditorium del Conservatorio, mentre durante il secondo incontro è stato organizzato un intervento degli allievi partecipanti al primo appuntamento della stagione concertistica del Conservatorio, intitolato: "Un pomeriggio galante a Londra".

**Perché un lavoro sul corpo e sulla voce con i musicisti**

L'idea di lavorare sul corpo e sulla voce con i musicisti e i cantanti si è palesata come necessità nei mesi passati. I percorsi di studio generalmente adottati nei nostri Conservatori riservano grande spazio alla conoscenza della musica e degli strumenti musicali, ma spesso trascurano la necessità di conoscere se stessi nell'atto di suonare.





Negli ultimi anni sono stati attivati nei Conservatori corsi di Tecniche di espressione e consapevolezza corporea aperti a tutti gli studenti, e anche i laboratori di Arte Scenica, che si pensava dovessero servire solo ai cantanti lirici, sono stati aperti a qualunque strumentista voglia partecipare. Ma non tutti gli studenti scelgono questi corsi, credendoli, erroneamente, superflui e inutili non capendone la grande importanza.

Da musicista che proviene dalla danza e dal teatro so che imparare a conoscere e utilizzare il proprio corpo sia necessario almeno quanto conoscere la musica e il proprio strumento. E questo diviene più vero man mano che il tempo passa e il corpo è meno plastico e versatile alle esigenze del nostro strumento. Il musicista è un artista che deve imparare a suonare qualcosa, dovendo poi essere in grado di riprodurlo ogni volta che si trovi davanti a un pubblico. Egli deve creare e ri-creare ogni volta. Come il musicista, anche l'attore e il ballerino devono imparare a creare e ri-creare. La musica, il teatro, il balletto, ovvero le arti performative, vivono solo in presenza di un pubblico. Il problema, quindi, per i performers, è la ri-creazione ogni volta dello stesso prodotto artistico, che deve essere sempre della stessa qualità della prima creazione, soprattutto nell'era della riproducibilità tecnica, e questo non sempre è possibile ovviamente. Di base per una performance artistica musicale c'è bisogno della musica e della conoscenza del proprio strumento (ovvero la tecnica), ma c'è bisogno anche del musicista, che è interprete della musica. E spesso la variabile nella qualità della ri-creazione artistica è proprio l'interprete. Si può conoscere bene la musica e la tecnica, ma a volte si conosce poco la natura del movimento che sottende alla tecnica, all'atto del suonare. Per uno strumentista l'attenzione non può essere data solo al punto di contatto tra lui e lo strumento, così come per il cantante la conoscenza dello strumento non può limitarsi solo alla gola. Quindi, alla base della performance per il musicista, per l'attore e per il ballerino c'è il movimento. Tanti musicisti, ballerini e attori si sono affidati e si affidano a metodi ben precisi che aiutano a sviluppare la consapevolezza del proprio corpo. L'idea di un training fisico ben preciso è connaturato alla formazione dei ballerini, ma lo è anche a quella degli attori. Tutto il teatro del '900, nel tentativo di rinnovarsi, si è rivolto (anche) alla formazione dell'attore: essa non doveva più essere legata al testo e alla parola, ma al training fisico e vocale.

In un certo senso le avanguardie teatrali hanno legato il teatro successivo alla danza.

Stanislavskij, Mejerchol'd, Craig, Copeau, Artaud, Brecht e Grotowski sono i creatori del teatro della transizione. I loro spettacoli hanno sconvolto i modi di vedere e di fare teatro e obbligato a riflettere su presente e passato con tutta un'altra consapevolezza.

La musica in tutto questo percorso di rinnovamento è rimasta molto indietro, ma i musicisti stanno prendendo sempre più coscienza dell'importanza di conoscere la natura dei movimenti legati al suonare e, soprattutto, di poter suonare con tutto il proprio corpo, gestendo anche la respirazione. Tra i metodi legati all'espressione e consapevolezza corporea che oggi i Conservatori adottano vi sono: il metodo Feldenkrais, il metodo Alexander, il training autogeno e l'eutonia di Gerda Alexander.

Il metodo di Moshé Feldenkrais è un sistema rieducativo della postura, attraverso la respirazione, il rilassamento neuro-muscolare e il movimento equilibrato; si usa con successo contro il dolore cronico derivante da postura sbagliata. Il metodo di Frederick Alexander è un sistema di apprendimento motorio che mira a migliorare la postura del corpo e a sciogliere le tensioni. Alexander era un attore che aveva perso la voce: osservando le proprie abitudini posturali, riuscì a guarire il proprio corpo. La grande intuizione di Alexander fu che l'essere umano è unione di corpo, spirito e anima, e che ogni azione è collegata a un pensiero e a un sentimento. Il training autogeno è un rilassamento che si genera da sé: non ci sono forzature, anzi, attraverso il rilassamento muscolare si giunge alla calma desiderata. È un metodo con cui si può operare sul sistema circolatorio, su quello nervoso, sulla percezione del dolore, sulla pressione sanguigna; inoltre ci permette di focalizzare le diverse parti del nostro corpo.



L'Eutonia di Gerda Alexander, insegnante di danza, mira al raggiungimento di un buon tono muscolare (eutonia = buon tono), attraverso dinamiche corporee prive di tensioni. L'Eutonia è un percorso di conoscenza di sé, che porta a una rielaborazione muscolare.

### Il laboratorio

Il laboratorio si è svolto lungo l'arco di due intensi pomeriggi, all'interno dei quali ho potuto lavorare con più di ottanta ragazzi e ragazze.

Per lavorare al meglio, in base allo spazio comunque ampio dell'auditorium, ho diviso gli allievi e le allieve in tre gruppi da circa venticinque/ventotto persone, lavorando a rotazione su esercizi differenti.

Ciascuno è stato "attore" e "spettatore" in maniera ciclica e ha sperimentato quanto questo cambiamento di punti di vista sia importante per capire il tipo di lavoro svolto.

Ho deciso di lavorare su alcuni concetti-chiave che sono importanti per il performer in generale: lo spazio scenico come spazio non quotidiano, la concentrazione, la postura, lo sguardo, la percezione del proprio corpo in tutto il proprio peso specifico e in tutto il proprio volume, il movimento, la respirazione. Ho lavorato quindi prima su un livello pre-espressivo, incanalando tutti questi concetti su tre obiettivi diversi: rapporto con se stessi, rapporto con l'atrodasé, rapporto con lo spazio. Ho poi lavorato sulla voce, parlata e recitata, soffermandomi soprattutto sulla proiezione di essa nello spazio, dando anche qualche basilare nozione di dizione.

Il lavoro sul livello pre-espressivo è la base di ogni performer, che deve avere coscienza che lo spazio artistico sia uno spazio diverso dal quotidiano: parlo sia di spazio fisico dell'azione (il palcoscenico, la buca dell'orchestra, ecc...), sia di spazio non materiale. Il primo concetto che ho capito, da bambina che studiava danza, ribadito da adolescente che iniziò a studiare teatro, è stato questo: il palcoscenico non è la vita quotidiana, ha bisogno di una presenza e di un modo di essere specifico. Sembra un concetto banale, che tutti potremmo dare come già acquisito dalla nostra coscienza, ma in realtà è un punto su cui si deve molto lavorare prima di dare vita a qualsiasi performance. Da studentessa e poi da professionista del canto il concetto mi fu ribadito dai Maestri che ho incontrato, ma mi sono resa conto che spesso esso viene dato per scontato; forse perché già l'atto fisico e mentale del cantare presuppone una ovvia trascendenza dal quotidiano, forse perché l'esprimere concetti e sentimenti cantando è già esso stesso sublimazione di una presenza extra-quotidiana, non sempre viene considerato che accanto alla nostra voce anche il corpo sulla scena deve esprimere una propria presenza.

Le tecniche quotidiane del corpo sono in genere caratterizzate dal principio del minimo sforzo, cioè dal conseguimento della massima resa con il minimo impiego di energia. Le tecniche extra-quotidiane si basano, al contrario, sullo spreco dell'energia. A volte sembrano addirittura suggerire un principio opposto rispetto a quello che caratterizza le tecniche quotidiane: il principio del massimo impiego di energia per il minimo risultato. Per alcune culture lo spazio scenico è uno spazio quasi sacro; non vogliamo arrivare ad affermare questo nel Teatro occidentale moderno, ma bisogna sempre considerare che lo spazio scenico è uno spazio altro.

Molti attori [...] posseggono una qualità di presenza che stimola l'attenzione dello spettatore quando fanno una dimostrazione tecnica, a freddo. In tale situazione non vogliono esprimere, eppure vi è in essi un nocciolo di energia, un'irradiazione suggestiva e capiente, ma non premeditata, che cattura i nostri sensi.

*Si potrebbe pensare ad una 'forza' dell'attore, acquisita con anni e anni di esperienze e di lavoro, ad una qualità tecnica. Ma la 'tecnica' è un'utilizzazione particolare del corpo. Il nostro corpo è utilizzato in maniera sostanzialmente differente nella vita quotidiana e nelle situazioni di rappresentazione. Nel contesto quotidiano la tecnica del corpo è condizionata dalla cultura, dallo stato sociale, dal mestiere. Ma in una situazione di rappresentazione esiste una tecnica del corpo differente. Si può quindi distinguere una tecnica quotidiana da una tecnica extra-quotidiana.*

Il percorso del laboratorio si è svolto partendo dalle seguenti considerazioni. Quando siamo sul palco non ci muoviamo in maniera quotidiana, è ovvio! Musicisti, cantanti, attori e ballerini si esprimono con un linguaggio artistico, quindi extra-quotidiano, per il quale utilizzano tecniche extra-quotidiane. Per entrare in questa idea, quando ci accingiamo a suonare o a cantare, abbiamo bisogno di grande **concentrazione**, ovvero abbiamo bisogno di trovare il nostro **centro**, mentale e fisico. Tramite il processo di concentrazione acquisiamo **coscienza** del nostro extra-quotidiano. La **concentrazione** ha a che fare immediatamente con un cambio nel nostro corpo e nella nostra auto-rappresentazione: cominciamo a porci in maniera diversa, cioè cambiamo la nostra **postura** e quindi il nostro **sguardo**. Concentrazione, postura, sguardo parlano già della nostra presenza prima che iniziamo a parlare, suonare o cantare; esse sono la **volontà** primaria, pre-espressiva, con cui stabiliamo il confine tra la tecnica quotidiana e quella extra-quotidiana: tutti gli studi sul linguaggio del corpo e sulle tecniche di comunicazione pre-verbali si basano su questo tipo di forze e su esse abbiamo molto lavorato. Senza questa volontà pre-espressiva, senza la ricerca del senso della nostra presenza in scena, ogni nostro movimento successivo può risultare privo di senso. Per muoverci però dobbiamo percepire il nostro **corpo** come **presente**, con un proprio **peso specifico** e ben cosciente della propria **posizione nello spazio** e rispetto agli altri che sono al nostro fianco, ovvero dobbiamo sviluppare la nostra pro-percezione e poi metterla in rapporto allo spazio e agli altri. Questo non è importante solo per i performer che **agiscono** il loro corpo, ma vale anche per gli strumentisti che, anzi, devono far tesoro ancor più della pro-percezione corporea in quanto il loro corpo, insieme allo strumento, aumenta di volume. Tutte queste considerazioni assumono un senso vero, connaturato al corpo, se si dà attenzione a come respiriamo: la respirazione è il nodo più importante per un performer. Mi sono resa conto che molti di noi sono costantemente in apnea, respirano con un ritmo breve e lo fanno in maniera clavicolare. Durante il laboratorio enorme attenzione è stata posta appunto alla respirazione intercostale-diaframmatica, che fa parte della tecnica di cantanti e di musicisti di strumenti a fiato. Abbiamo lavorato sulla respirazione con esercizi mirati, svolti personalmente e in gruppo.

**Gruppo** è stata comunque la parola magica: prima di tutto questo lavoro su se stessi, è stato necessario rompere il ghiaccio tra i partecipanti e creare tra essi reciproca conoscenza e fiducia tramite basilari esercizi teatrali sull'identità e sullo spazio. Questo ha permesso di creare, in pochissimo tempo, e soprattutto divertendosi, il breve intervento teatrale dei partecipanti durante il primo concerto della stagione del Conservatorio: "Un pomeriggio galante a Londra", in cui si sono esibiti i Maestri Chiara Cattani, Patrizio Germone e Goffredo degli Esposti.



# Lavoro su se stessi

## Lo spazio scenico è uno spazio sacro



Oltre che alla ricerca di forza nella propria presenza scenica questa riflessione per un musicista è legata anche alla salute, ai problemi fisici che arrivano quando si canta o si suona nel modo sbagliato. Se si conosce il proprio corpo e si fa attenzione ai movimenti non corretti o comunque inutili, si può ovviare a questi problemi, così come fece Frederick Alexander che studiò la propria postura e guarì dai problemi della propria voce. Sappiamo che i problemi per un musicista non sono solo fisici ma legati anche all' ansia generale e da prestazione: tramite, ad esempio, il controllo della respirazione, soprattutto secondo il metodo del *Training Autogeno*, si può notevolmente migliorare questo aspetto.

Spero quindi che in questo senso il laboratorio abbia posto in terra un piccolo seme di curiosità verso se stessi, seme che queste ragazze e questi ragazzi faranno germogliare.

## Conclusioni

Il laboratorio non ha voluto rendere attori i musicisti, non è stato questo l'intento, ma piuttosto ha voluto proporre uno spunto di riflessione sull'importanza del corpo prima e durante l'atto di suonare.

