



# IL BENESSERE DEL CANTARE



musica e ...

Maria Ida Tosto

«Cantare è una funzione umana. Essa risponde a una necessità d'espressione, di esplorazione di sé, di conoscenza del corpo, di comunicazione con l'ambiente. È tra le funzioni più preziose quando si tratta di alimentare il sistema nervoso di stimolazioni».<sup>1</sup>

Se solo per un attimo ci fermassimo a riflettere sul reale significato di questa affermazione e sulle sue possibili implicazioni, credo che sparirebbe in noi ogni dubbio o remora circa l'opportunità di fare spazio al canto, sia nella nostra vita che in quella dei nostri allievi. Non è difficile verificare nell'esperienza quotidiana che il canto, quando costituisce un atto spontaneo, è legato a sensazioni di benessere: vien voglia di cantare quando si sta bene e quanto più si canta tanto meglio si sta. Questo fenomeno, questa specie di circolo chiuso – spiega Tomatis – è determinato proprio dalla funzione dinamizzante del canto: cantare ricarica energicamente il cervello, offrendo ad esso quel genere di stimolazioni che risultano determinanti per il suo funzionamento sul piano del pensiero e della creatività. Se vogliamo, dunque, che il canto rappresenti non in senso retorico una fonte di energia, di nutrimento per tutto il nostro essere psicofisico, è fondamentale che l'atto vocale sia legato a sensazioni di benessere.

Ecco quindi un primo importante punto fermo: cantare «bene» significa innanzitutto cantare «stando bene», il resto viene di conseguenza. Questo principio deve guidarci nella nostra ricerca personale e ancor più nei nostri interventi

educativi. È importante sentirsi bene dentro la propria voce, sentirsi a proprio agio, in buona compagnia.

Per un insegnante avere un buon rapporto con la propria voce è, prima ancora che una necessità pratica, una questione – direi – di responsabilità. I bambini, infatti – lo sappiamo bene – sono estremamente recettivi e avvertono, ahimè!, i nostri disagi prima e più di noi stessi. E non esiste disco o registrazione, per quanto perfetta, che possa sollevarci da questa responsabilità, perché cantare non è solamente pronunciare sillabe su suoni determinati: cantare è un modo di esprimersi, è una forma di comunicazione. Dunque cantando e facendo cantare noi trasmettiamo, oltre a dei contenuti, degli atteggiamenti, che i bambini – stiamone pur certi – imiteranno; per questo è importante che nel nostro modo di cantare si percepisca senso di benessere, energia, piacere di comunicare, tranquillità, fiducia in se stessi.

Facciamo allora, tanto per cominciare, piazza pulita di tutti gli ostacoli che ostruiscono il nostro cammino in questa direzione: via gli opprimenti canoni estetici, le frustrazioni che la cultura del «belcanto» ci ha incollato addosso, via i sensi di impotenza, le paure «da stonato» di antica memoria, via le tensioni, lo sforzo per mandare la voce più su, sempre più su (ma perché poi deve andare tanto su?). Cerchiamo di capire, possibilmente con l'aiuto di una persona competente, quali sono i modi, le condizioni che ci permettono di usare la voce con tranquillità, qual è la nostra estensione naturale, la postura

fisica che più ci aiuta nella emissione, le nostre naturali zone di risonanza. Solo da questa consapevolezza può partire, se lo vogliamo, un processo di maturazione vocale che salvaguardi un uso naturale e sano della nostra voce.

«Ma quel bel falsetto da voce bianca? – mi chiede qualche insegnante –, come faccio a farmi seguire dai bambini con questo vocione?» Ebbene – posso rispondere – meglio una voce sussurrata ma vera, meglio cantare un'ottava sotto ma con garbo. Nulla è più diseducativo e deprimente di una voce stridula ed artificiosa.

Quando sussistono difficoltà vocali di qualche genere – e tutti ne abbiamo, vista la «diseducazione» vocale che ci è stata impartita a scuola – il criterio che può guidarci nella scelta del «male minore» è sempre lo stesso: musicalità e buon gusto. Il canto non è solo socializzazione, divertimento, è anche sensibilità che si manifesta nei suoni e negli atteggiamenti di un corpo che canta; tutte le volte che dimentichiamo questo riducendo la musica ad un insieme di altezze e durate, perdiamo per strada la parte più consistente del suo potenziale educativo.

Tutto ciò che vale per l'adulto, per l'insegnante, vale a maggior ragione per il bambino.

Evitiamo dunque di appiccicare addosso ai nostri allievi dei modelli astratti, ideali; non partiamo da quello che non c'è, ma da quello che possiamo avere subito e nel modo più semplice. Lavoriamo, dunque, in positivo, valorizzando il patrimonio

1. A. Tomatis, *L'oreille et la voix*, Paris, Laffont, 1987, p. 42.

vocale-espressivo di cui tutti siamo naturalmente dotati, partendo da questo per guidare i nostri bambini, con fiducia e pazienza, in un graduale, consapevole percorso di crescita, lasciando a ognuno il tempo necessario per prendere coscienza del proprio schema corporeo-vocale.

Questo comporta naturalmente, da parte dell'insegnante, l'accortezza di scegliere materiali e attività vocali che non forzino lo sviluppo vocale dei bambini, e che permettano di differenziare, dove necessario, il tipo di intervento. Diceva E.J. Dalcroze quasi un secolo fa: «Quando il bambino si sente liberato da difficoltà fisiche e da preoccupazioni mentali di tipo secondario e avendogli i suoi insegnanti data la possibilità di partecipare attivamente ai movimenti di una classe e di contribuire con le proprie energie ad uno sforzo collettivo, egli prova una gioia profonda, di ordine superiore, che costituisce un nuovo elemento di progresso morale, un nuovo stimolo alla volontà. La gioia nasce nel bambino nel momento in cui le sue facoltà vengono liberate dalle inibizioni, nel momento in cui prende coscienza del controllo che egli può esercitare su di esse e decide in che direzione farlo. La gioia è prodotta da un senso di emancipazione e di responsabilità, da una visione chiara del nostro potenziale creativo, da un equilibrio delle forze naturali e dall'armonia ritmica dei nostri desideri e delle nostre possibilità».<sup>2</sup>

Se, dunque, è importante cantare con benessere, sarà compito dell'insegnante, prima di tutto, dare al bambino i mezzi affinché egli stesso, pian piano col tempo, impari a controllare e usare correttamente i propri meccanismi vocali; in altri termini è opportuno instaurare delle buone abitudini vocali-corporee, che aiutino ad entrare in contatto con la voce sen-

za traumi, senza violenza. Si tratta a volte di semplici accortezze che, se osservate costantemente, diventano una forma di cura e di rispetto di sé.

Innanzitutto è buona regola non cantare mai a freddo, in tutti i sensi: freddo nel corpo, freddo nella mente. Si può preparare l'attività vocale con un po' di riscaldamento corporeo che aiuti a sciogliere e rilassare tutti i muscoli, non solo quelli del collo e della faccia; ricordiamoci che si canta con tutto il corpo: se le gambe sono fredde e tese anche la voce lo sarà. Riscaldando il corpo con giochi di movimento e di contatto, riscaldiamo anche l'ambiente, creando quel giusto clima di concentrazione e di tensione espressiva che salvaguarda l'attività vocale da ogni forma di meccanicità.

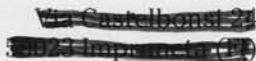
Di questa fase di riscaldamento entrerà a far parte – fattore importantissimo per il benessere! – anche la respirazione. Naturalmente tutto può essere proposto sotto forma di gioco, sfruttando i meccanismi di imitazione, di esplorazione, aiutandosi con la fantasia.

A questo proposito, rimanderò il lettore alle schede da me redatte per «Musicascuola»,<sup>3</sup> nelle quali potrà trovare non solo l'illustrazione dei diversi aspetti della tecnica vocale, ma anche indicazioni che potrà sfruttare sia per se stesso che nella pratica didattica.

Ma la tecnica, ovviamente, non è tutto. Cercare il benessere dei bambini significa – lo sappiamo bene – rispondere alle loro esigenze, assecondare le loro naturali modalità di fare esperienza del reale, di vivere ed esprimere sensazioni ed emozioni. Per i bambini la voce è espressione della loro fisicità, è segno del loro esistere, è mezzo di conquista dello spazio, è componente essenziale del vissuto quotidiano, dove non esiste separazione tra muoversi, cantare, giocare, imparare, fantasticare. È importante, dun-

que, che tutto ciò non si perda, che la scuola non separi – come avviene purtroppo molto spesso – ciò che per natura separato non è, che non isoli forzatamente il particolare dal globale. Lasciamo quindi che il canto, inteso anche come libera espressione vocale, entri nei giochi di movimento, nelle attività di drammatizzazione, arricchendosi di tutta la carica affettiva che l'attività simbolica porta con sé.<sup>4</sup> Non limitiamoci alle canzoncine per Natale, mamma e papà; esse rappresentano, espressivamente parlando, solo una minima parte di ciò che un bambino può dare con la voce. Incoraggiamo piuttosto l'invenzione personale – anche se produrrà risultati esteticamente meno perfetti – partendo dall'immaginario del bambino o dalla sua voglia di raccontare: potremo così creare una piccola fetta di repertorio, ad uso di tutta la classe, che avrà il pregio di essere più vero di tanti canti preconfezionati. Esiste poi un vasto settore, non ancora abbastanza valorizzato, di giochi cantati tradizionali, che offrono la possibilità di vivere il canto in un contesto più globale, fatto di gioco, movimento, rappresentazione, improvvisazione. In altri termini, non facciamo dello «Zecchino d'oro» il paradiso delle piccole voci. Il canto, prima di essere spettacolo, è espressione vitale, è comunicazione, è – come dice Tomatis – una delle funzioni dell'essere umano.

Maria Ida Tosto



2. E. Jaques-Dalcroze, *Il ritmo, la musica e l'educazione*, Torino, ERI, 1986, p. 115.

3. Vedi «Musicascuola SCHEDE – settore VOCALITÀ» a cura di Maria Ida Tosto, in «Musicascuola», nn. 26, 27, 28, 29, 30, 31, 1991-92.

4. Vedi anche M.I. Tosto, «La voce prende corpo» in «Musicascuola», n. 11, 1989.