

Suoni dell'anima
"l'essenza nascosta della voce"
Veronica Vismara-Lorenzo Pierobon



"...la costante che si evidenzia, è che in qualsiasi contesto l'uso della voce è fortemente diretto e influenzato dall'emozione che il soggetto prova o crede di provare in quel momento. Ne risulta che, una gestione corretta della componente emozionale, sia una prerogativa indispensabile per un uso efficiente ed efficace della voce, in qualsiasi contesto venga preso in considerazione."

La voce è universalmente riconosciuta come strumento di espressione, comunicazione e relazione. In questo libro i due autori, partendo da esperienze e modelli differenti, trovano un terreno comune, quello emozionale, dove portare alla luce le loro convinzioni, strategie e tecniche sull'utilizzo della voce in diversi contesti: artistico, professionale, relazionale, terapeutico e spirituale.

Non un manuale, ma un percorso attraverso lo strumento voce, fatto di analisi, considerazioni, scoperte, suggerimenti ed indicazioni per considerarla da un nuovo punto di vista. Questa visione suggerisce un percorso per trasformare la voce in un formidabile strumento terapeutico di indagine personale e di crescita interiore, consentendo così una più autentica e profonda espressione del Sé.



Veronica Vismara

Laureata in odontoiatria, si occupa delle problematiche psicosomatiche legate al cavo orale dal punto di vista delle medicine non convenzionali e delle relazioni tra occlusione e postura. Ha ideato il metodo di rieducazione funzionale del cavo orale RFCO®. Trainer e Counsellor in PNL (Programmazione Neuro Linguistica) ed esperta in Ipnosi Ericksoniana tiene seminari e sessioni individuali dedicati all'uso della voce come mezzo espressivo del Sé, ponendo l'accento sull'aspetto emozionale della comunicazione vocale



Artisticamente proviene da studi classici di chitarra e canto corale; si specializza poi in canto jazz alla scuola civica di jazz di Milano. Il suo album di esordio è "Soul Mates" nel quale scrive le liriche su brani di jazzisti italiani.

Dal 2006 si dedica alla ricerca e alla sperimentazione vocale esplorando il mondo del canto armonico e della musica contemporanea.

www.veronicavismara.com veronicavismara@fastwebnet.it ☎ 349 233 97 99

Lorenzo Pierobon

Musicoterapeuta, cantante e formatore specializzato nell'utilizzo del canto armonico. All'attività artistica affianca corsi, seminari e workshop di Vocal Harmonics in Motion® (VHM), metodo da lui ideato, che pone particolare attenzione alle relazioni tra la voce e il movimento, il suono, la respirazione e la propriocezione vocale, per fare di questo strumento non solo un mezzo di espressione artistica e di relazione ma anche di ricerca interiore.



Considerato un "cantante atipico", si dedica da anni all'utilizzo della voce in tutte le sue modalità espressive con particolare attenzione all'improvvisazione informale. In questo ambito ha pubblicato diversi cd di musica ambient e sperimentale. Molte le performances che lo vedono impegnato sia come solista che in interazione con altre forme d'arte: danza, teatro, video, musica contemporanea e sperimentale.

www.lorenzopierobon.com info@lorenzopierobon.com ☎ 349 58 455 88

PREFAZIONE

La ricerca sull'influenza che la postura riveste nell'evoluzione dell'essere umano è il filo conduttore del mio cammino di crescita professionale e personale, percorsi strettamente interdipendenti. Medico ortopedico fisiatra mi ha appassionato fin dall'Università l'ascolto dell'uomo come unità inscindibile di anima-mente-corpo. Ogni relazione è ascolto, ascolto di sé, ascolto dell'altro perché in ogni relazione il linguaggio è vocale e corporeo. Anche nel bambino voce, linguaggio ed evoluzione psicomotoria e posturale sono interdipendenti. Il bambino acquisisce la posizione assisa con la lallazione, il cammino con il linguaggio. L'uomo è tale perché desidera comunicare e la comunicazione implica il vivere il corpo come nostro strumento musicale, la voce come nostra musica. Inevitabilmente la mia ricerca sulla postura è avanzata parallelamente alla ricerca sulla voce. Come la voce è l'es, la parte femminile inconscia, l'emozione, così il linguaggio rappresenta la parte maschile, di relazione, la voce della materia. Il linguaggio si imprime come uno stampo su quella materia. Con Veronica Vismara ho condiviso ricerche approfondite riguardo la relazione fra occlusione, muscolatura periorale e postura; con Lorenzo Pierobon un vissuto esperienziale del legame voce-postura. In questo libro spaziano approfondendo i molteplici aspetti della voce e del canto, dalle basi neurofisiologiche del controllo vocale alla complessità dell'ascolto. Ascolto che passa dalla rieducazione della voce e della postura, per arrivare a riabitare il corpo e integrarlo finalmente come strumento del nostro essere nel mondo.

Dr.ssa Laura Bertelè

Indice

Introduzione

La voce, un modello olografico

Suono come nutrimento di corpo e anima

Effetti del suono

Dieta Sonora

Igiene Sonora

Nutramento Sonoro

La voce che nutre

L'ascolto profondo

Dall'ascolto profondo all'emissione vocale

Sperimentazione n°2

Voce: il primo strumento

La risonanza nella voce

Fenomenologia della Risonanza

La voce negata

Lo strano caso di H. "la signora che perdeva la voce"

Voce e stati interni :psicosomatica del comportamento vocale

Una lettura metaforica dell'universo vocale

Faringe

Mal di Gola (senza infiammazione)

Mal di gola con infiammazione (faringite)

Laringe

Afonia o assenza di voce

Voce flebile

Voce infantile

Voce tremante

Voce stridula

Voce rauca

Voce in testa

Mancato controllo del volume di emissione

Reflusso Gastro-Esofageo. (GERD)

Igiene della voce

RIMEDI NATURALI PER LA VOCE

Omeopatia

Omotossicologia

Fitoterapia

Oligoelementi

Fiori di Bach

Voce, postura e verticalità

Evoluzione del linguaggio e postura

La verticalità nella voce

Rieducazione Funzionale del cavo orale(RFCO)®

Funzione ed estetica della voce

La voce nella relazione terapeutica

Caratteristiche

Intenzionalità e direzionalità

La voce come strumento terapeutico

Utilizzare la voce secondo il modello P.N.L.

La luce nella voce

Programmazione neuro linguistica e acuità sensoriale

Presupposti fondamentali della PNL

Sistema rappresentazionale principale (SRP)

Respirazione , tono e timbro

Acuità sensoriale

Capacità di ascolto e autoascolto

Convinzioni limitanti

Capacità comunicative e congruenza della voce

Oltre la congruenza: voce e autenticità

Gestione delle emozioni nei processi espressivi: ancoraggio

La voce come mezzo espressivo del sé

Vocal Harmonics in Motion

Il potere della voce

Origine del metodo

Canto armonico e intervalli musicali

Descrizione del metodo

Il modello teorico e la sua origine

Identità vocale

Estasi, trance, regressione attraverso la voce

L'io espanso, campi di relazione, la matrice

Effetti psico-fisici

Aree e modalità di applicazione

Estratti di metodologia

Sperimentazione N° 5

L'accumulatore vibrazionale

Voce ed evoluzione personale: un percorso possibile

Un percorso iniziatico verso l'integrazione dell'energia maschile e femminile

La cattedrale sonora

BIBLIOGRAFIA

Discografia