

CONSERVATORIO DI MUSICA DI PADOVA

“CESARE POLLINI”

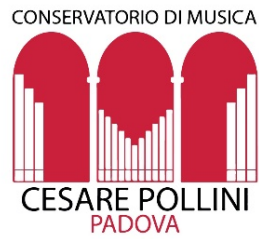
**DIPLOMA ACCADEMICO DI 2° LIVELLO
SCUOLA DI DIDATTICA DELLO STRUMENTO
(CANTO JAZZ)**

**ESSERE VOCE:
percorsi di consapevolezza, ascolto
ed esplorazione vocale in cerchio.**

Diplomanda: Clara Frizzi
Matr. n° 138489

Relatrice: Prof.ssa Veronica Farnararo

Anno Accademico 2025-2026



CONSERVATORIO DI MUSICA DI PADOVA
“CESARE POLLINI”

DIPLOMA ACCADEMICO DI 2° LIVELLO
SCUOLA DI DIDATTICA DELLO STRUMENTO
(CANTO JAZZ)

ESSERE VOCE:
percorsi di consapevolezza, ascolto
ed esplorazione vocale in cerchio.

Diplomanda: Clara Frizzi
Matr. n° 138489

Relatrice: Prof.ssa Veronica Farnararo

Anno Accademico 2025-2026

INDICE

INTRODUZIONE	p. 7
---------------------	-------------

PARTE PRIMA

Capitolo 1: RESPIRO E PRESENZA	p. 9
1.1 Il respiro consapevole	p. 11
1.2 <i>Mindfulness</i> e presenza: il “qui e ora”	p. 17
Capitolo 2: CORPO E MOVIMENTO	p. 19
2.1 <i>Essere</i> con il corpo	p. 21
2.2 Radicamento	p. 23
2.3 Propriocezione e consapevolezza corporea	p. 25
2.4 La musica nel corpo	p. 31
Capitolo 3: IDENTITÀ VOCALE ED ESPRESSIVITÀ	p. 33
3.1 L’Io vocale	p. 35
3.2 Il canto popolare: riscoprire le proprie radici	p. 39
Capitolo 4: LIBERTÀ CREATIVA	p. 43
4.1 Dal jazz alle forme di improvvisazione contemporanea	p. 45

PARTE SECONDA

Capitolo 5: CANTO IN CERCHIO: VOCE, CORPO E RITMO	p. 49
Progetto integrato per scuole di musica del territorio	
5.1 Premessa e presentazione del progetto	p. 51
5.2 Finalità educative e obiettivi del progetto	p. 53
5.3 Struttura del progetto	p. 55
5.3.1 Destinatari e tempi di sviluppo	
5.3.2 Spazi e materiali	
5.3.3 Metodologia didattica	
5.4 Articolazione degli incontri	p. 57
5.4.1 Incontro 1: Esplorazione vocale e timbrica	p. 57
5.4.2 Incontro 2: Esplorazione sonora in movimento	p. 61

5.4.3 Incontro 3: Esplorazione ritmica tra voce e corpo	p. 63
5.4.4 Incontro 4: Esplorazione vocale nella natura e <i>spontaneous composition</i>	p. 65
5.5 Osservazioni finali e possibili sviluppi	p. 69
CONCLUSIONI	p. 71
APPENDICE	p. 73
Vilota	p. 75
Notte senza luna	p. 79
Ringraziamenti	p. 81
Bibliografia e sitografia	p. 83

INTRODUZIONE

Questa tesi nasce dalla necessità di riscoprire il canto attraverso un profondo lavoro di consapevolezza, che considera la voce nella sua totalità e nella sua relazione con il corpo, il respiro, le emozioni e l'identità della persona.

Nel 2023 ho seguito una masterclass di *Suono in Cerchio*, tenuta dall'insegnante Giorgio Pinardi, presso il Conservatorio di Rovigo. Durante la giornata sono rimasta colpita dalle pratiche di improvvisazione vocale collettiva mai sperimentate prima di allora. Ho scoperto un mondo che ho sentito essere fin da subito affine con il mio modo di esprimere sensazioni ed emozioni attraverso la musica. Il mio amore per la musica popolare mi ha probabilmente avvicinato a questo tipo di pratiche, che ricordano gli antichi canti e danze tradizionali di diversi popoli del mondo.

L'esperienza di improvvisazione vocale collettiva era ispirata alle *Circlesongs*, un'innovazione associata al cantante e compositore americano Bobby McFerrin, che per primo ha sviluppato questa pratica di canto collettivo, in cui i partecipanti formano un cerchio per creare musica, guidati da un facilitatore che assegna diverse parti melodiche o ritmiche.

Grazie anche all'insegnante Paola Munda e alla mia relatrice Veronica Farnararo, ho potuto sperimentare ancora una volta questo tipo di esperienza, alimentando ulteriormente la mia curiosità.

In questa tesi ho voluto parlare di respiro, di consapevolezza del corpo e della propria Voce, intesa come espressione dell'identità della persona, per avvicinarmi alla proposta di un progetto didattico che includa tutti questi temi. Il progetto prevede una pratica vocale in cerchio pensato per cantanti e studenti di canto adulti che vogliano mettersi in gioco, per scoprire un diverso approccio al canto e alla musica che permetta di entrare in contatto con il nostro essere e con gli altri, valorizzando l'ascolto e la presenza.

Secondo il mio pensiero, grazie al canto in cerchio si può riscoprire il potenziale della propria voce, aumentando l'autostima, il senso di appartenenza ad un gruppo, la connessione con sé stessi e con gli altri, la libertà, la creatività e il concetto di identità vocale.

All'interno di questo testo approfondirò dunque questi temi, collegati tra loro in un unico filo, e dove corpo, mente e respiro formano un'unità inscindibile, diventando parti indispensabili del nostro *Essere Voce*.

PARTE PRIMA

1. RESPIRO E PRESENZA

«Respirare con consapevolezza è sentire con inequivocabile
chiarezza che il nostro corpo è casa.»¹

(Alessia Martegiani)

¹ Alessia Martegiani in Cantare le scale modali, un approccio emozionale. Volontè & Co, 2021, pag. 7

1.1 Il respiro consapevole

La perdita di contatto con noi stessi, spesso sostituita da una presenza sempre più costante nel mondo digitale, ci ha allontanati anche dal rapporto diretto con la natura. Personalmente mi piace fermarmi ad ascoltare il canto degli uccelli, a guardare gli alberi e i fiumi, così come ammirare la luna e le stelle. Raramente vedo altre persone fermarsi a fare lo stesso, complice anche la nostra società moderna, dove i ritmi sono sempre più frenetici e si fatica a concedersi dei momenti di pausa. Questo stile di vita influisce anche sul ritmo del nostro respiro, che diventa veloce e superficiale. Il respiro è invece fondamentale per il nostro benessere fisico ed è anche fondamentale per avvicinarsi ad un canto naturale e consapevole. Penso che l'esperienza del canto in cerchio possa aiutare molto tutte le persone che vogliono concedersi una pausa, rallentare e tornare al momento presente, riscoprendo un rapporto più libero e spontaneo con il proprio respiro e con la propria voce, e riscoprendo uno stato di benessere simile ad una meditazione.

Nelle tradizioni orientali viene data molta importanza al respiro: nella disciplina yogica, per esempio, *pranayama* è una pratica il cui significato sta per “controllo ed espansione del respiro” e, più precisamente, “estensione o espansione della dimensione del prana”. Il *prana* è l'energia vitale, la forza presente in ogni cosa e corrisponde al *qi* cinese e al *ki* giapponese; *ayama* significa espansione o estensione. Il pranayama utilizza la respirazione per aiutarci ad espandere la consapevolezza e a purificare i canali interiori (*nadi*) dove la forza energetica fluisce. Le sue tecniche ci forniscono il metodo tramite il quale la forza vitale può essere attivata e regolata per andare oltre i confini o i limiti individuali normali e ottenere uno stato più elevato di energia vibratoria e consapevolezza.²

Avere consapevolezza del nostro respiro, infatti, ci aiuta a riconnetterci col nostro corpo, con noi stessi e con la nostra voce. Alessia Martegiani scrive che *incontrare il*

² Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India 2023. Pag. 359

*respiro vuol dire percepire il proprio corpo e la sua energia, riconoscerne le potenzialità, contemplarne i miracoli che ogni istante si compiono per vivere.*³

Nelle pratiche di *pranayama* si utilizzano 4 aspetti importanti della respirazione:

1. *Puraka* o inspirazione;
2. *Rechaka* o espirazione;
3. *Antar kumbhaka* o ritenzione interna del respiro;
4. *Bahir kumbaka* o ritenzione esterna del respiro.

Le pratiche includono varie tecniche che utilizzano questi quattro aspetti della respirazione e non c'è dubbio che se si eseguono queste pratiche per un certo periodo, la qualità del respiro migliora, il respiro diventa più pieno, più profondo e più calmo, con conseguenze fisiche e psicologiche.⁴

Il respiro è il processo più vitale del corpo: influenza le attività di ogni cellula ed è intimamente collegato con le prestazioni del cervello. Purtroppo, la maggior parte delle persone respira in modo scorretto, utilizzando solo una piccola parte della propria capacità polmonare, di conseguenza la respirazione è superficiale e priva il corpo di ossigeno. È essenziale quindi re-imparare a respirare correttamente, ed imparare a respirare significa anche coltivare la presenza, che nel canto è fondamentale. Ma coltivare la presenza significa anche ascoltare e ascoltarsi, sentire il corpo, percepire lo spazio, l'energia, la vibrazione, concentrarsi e rilassarsi.

Nella mia esperienza personale ho osservato dei grandissimi miglioramenti grazie alla pratica della respirazione consapevole. Ho avuto la possibilità di frequentare una scuola di formazione yoga, dove ho potuto approfondire anche le tecniche di *pranayama*. Attraverso queste pratiche è come se avessi re-imparato a respirare.

Il mio respiro era spesso superficiale e veloce; faticavo a gestirlo e, di conseguenza, faticavo a calmare la mente. Le tecniche di respirazione, insieme alla meditazione, sono

³ Alessia Martegiani in *Cantare le scale modali, un approccio emozionale*. Volontè & Co, 2021, pag. 9

⁴ Larry Rosenberg, *Respiro per respiro*, Ubaldini Editore, 10 Roma, 1998, pag. 29

state per me importantissime, grazie alle quali ho potuto modificare il mio stile di vita e imparare a gestire situazioni di ansia e stress.

La respirazione consapevole mi aiuta oggi a ritrovare calma, serenità, concentrazione e a percepire maggiore energia nel corpo. Oltre a questi benefici, ho notato un miglioramento anche nelle mie prestazioni vocali: se prima ero rigida e il suono non usciva in modo spontaneo, ma usciva quasi come fosse trattenuto, ora mi sento più “elastica”, come se la mia voce uscisse più libera.

Il lavoro di ricerca su me stessa è ancora attivo, con l’obiettivo di permettere alla mia voce di esprimersi nel modo più naturale possibile. Allo stesso tempo, sto cercando di trasmettere l’importanza della consapevolezza anche ai miei allievi, in modo che possano trovare libertà e fiducia nella propria voce.

Di seguito descriverò alcune tecniche utili a prendere consapevolezza del nostro respiro. La consapevolezza, ovvero “essere con il respiro”, è uno dei tre principi fondamentali del *pranayama*. Vi sono poi lunghezza del respiro, ovvero il respiro deve essere lento, lungo e profondo ed infine l’espirazione, che dev’essere più lunga dell’inspirazione.

1. Respirazione naturale

Questa è una tecnica in cui semplicemente si ascolta il proprio respiro. La consapevolezza del processo respiratorio è sufficiente a rallentare la frequenza respiratoria e a stabilire un ritmo più rilassato.

Siediti in una posizione comoda o sdraiati a terra. Rilassa tutto il corpo. Osserva il processo naturale e spontaneo della respirazione, senza controllare in alcun modo il respiro.

2. Respirazione addominale

Nella respirazione addominale o diaframmatica viene enfatizzata l’azione del diaframma e ridotta l’azione della gabbia toracica. Questa respirazione è il modo più naturale ed efficace di respirare. Durante l’inspirazione, il diaframma si muove verso il basso, spingendo il contenuto dell’addome in basso e in avanti; durante l’espirazione il diaframma si sposta verso l’alto e il contenuto dell’addome verso l’interno.

Per sentire meglio il movimento dell'addome, sdraiati a terra in una posizione di rilassamento (testa e colonna vertebrale in linea retta, piedi leggermente divaricati con le punte che cadono verso l'esterno, braccia lungo il corpo e i palmi delle mani rivolti verso l'alto). Porta poi la mano destra sull'addome sopra l'ombelico e la mano sinistra sul torace. Senti la mano destra che si solleva quando inspiri e si abbassa quando espiri. La mano sinistra non dovrebbe muoversi. Puoi ripetere questa respirazione per qualche minuto, alla fine osserva la tua respirazione naturale.

3. Respirazione toracica

La respirazione toracica utilizza i lobi mediani dei polmoni, espandendo e contraendo la gabbia toracica. È spesso associata all'esercizio fisico e allo sforzo e quando è combinata con la respirazione addominale, aiuta il corpo ad assumere più ossigeno.

Siediti o sdraiati in una posizione di rilassamento. Solleva le braccia portando le mani intrecciate dietro il capo, inizia ad inspirare espandendo lentamente la gabbia toracica. In questo caso dovresti solo sentire il movimento di ogni costola verso l'esterno e verso l'alto. Continua il ciclo per qualche minuto. Alla fine osserva la tua respirazione naturale.

4. Respirazione clavicolare

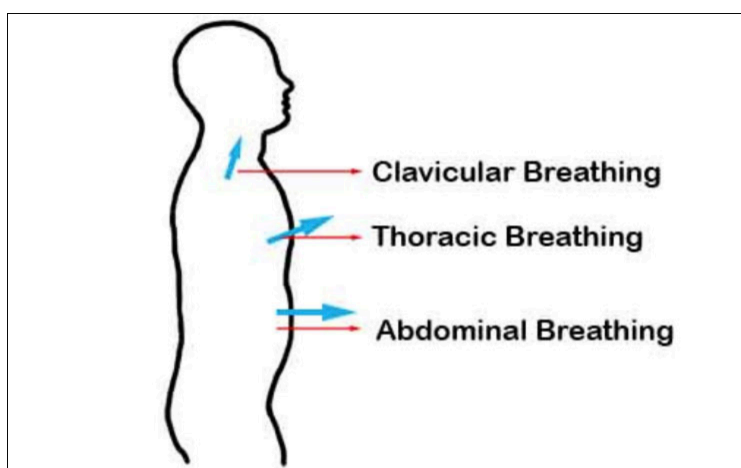
La respirazione clavicolare è lo stadio finale dell'espansione totale della gabbia toracica, ha luogo dopo il completamento dell'inspirazione toracica. In questa respirazione le costole della parte superiore del torace e le clavicole sono tirate verso l'alto dai muscoli del collo, della gola e dello sterno. Inizia portando l'attenzione alla respirazione toracica, quando senti che l'espansione delle costole è al massimo, inspira ancora per sentire l'espansione nella parte superiore dei polmoni, intorno alla base del collo. Ripeti qualche ciclo e alla fine osserva la tua respirazione naturale.

5. Respirazione completa (o yogica)

Questa respirazione è una combinazione delle tre tecniche precedenti ed è usata per portare al massimo delle capacità inspirazione ed espirazione. Lo scopo è aumentare

l'assorbimento d'ossigeno. È molto utile in situazioni di stress o rabbia per calmarsi, ma in generale non dovrebbe essere praticata in modo continuativo.

Siediti in una posizione comoda o sdraiati. Porta la mano destra sull'addome e la sinistra sul torace. Nell'inspirazione prova a espandere l'addome, poi il torace in fuori e verso l'alto, arrivando fino ai lobi superiori dei polmoni; nell'espirazione abbassa le spalle, il torace ed infine l'addome. Tutto il movimento dovrebbe essere fluido e non forzato. Ripeti per qualche minuto e alla fine osserva la tua respirazione naturale.⁵



Queste pratiche appena descritte sono delle fasi preparatorie alle tecniche di *pranayama*, di cui però non parlerò in modo approfondito. Le pratiche di *pre-pranayama* sono, a mio parere, sufficienti per iniziare ad acquisire una buona consapevolezza respiratoria.

Un altro modo può essere quello di tornare di tanto in tanto al proprio respiro, in qualsiasi momento della giornata e qualunque attività si stia facendo.

⁵ Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India 2023

1.2 Mindfulness e presenza: il “qui e ora”

Come già detto in precedenza, concentrarsi sul respiro significa anche restare ancorati al momento presente, al qui e ora. Ma nella società moderna, dove i ritmi sono sempre più frenetici, accade raramente di rivolgere l'attenzione al momento presente. Spesso svolgiamo le nostre attività quotidiane in modalità “pilota automatico”: il nostro corpo compie azioni in modo quasi inconscio, mentre la mente è altrove. Per esempio guardiamo la TV mentre mangiamo, ascoltiamo la radio mentre guidiamo, arriviamo al lavoro senza essercene resi conto perché pensavamo ad altro, e così via.

Oltre alle tecniche di *pranayama*, anche la *mindfulness* e la meditazione possono aiutarci a recuperare questa dimensione di presenza. Tradotta dall'inglese, *mindfulness* significa letteralmente “consapevolezza”, ma racchiude in realtà un significato molto più ampio. Jon Kabat-Zinn la definisce come l'atto di *porre attenzione in un modo particolare, intenzionalmente, nel momento presente e non giudicante*. Si tratta quindi di uno stato mentale in cui si porta coscientemente l'attenzione al qui e ora, accettando cosa si percepisce, si prova, si pensa, senza giudicarlo o volerlo cambiare.

Questo stato può essere coltivato attraverso la meditazione, una pratica intenzionale che favorisce concentrazione, calma ed equilibrio emotivo, che spesso inizia con un'attenzione alla respirazione profonda, ma può includere anche il canto di mantra o esercizi di visualizzazione.⁶ Chandra Livia Candiani scrive, a proposito della meditazione, «forse la meditazione è una forma di disadattamento riconosciuta, un'ala che ti salva all'ultimo momento, una classificazione che all'improvviso ti fa specie. Una cosa è certa, a me ha dato il corpo. Ho scoperto di respirare. Mi ha insegnato a sentire. Mi ha fatto percepire il

⁶ <https://www.zenacademy.it/guide/meditazione/meditazione-e-mindfulness-qual-e-la-differenza/> (consultato il 26/02/26)

momento e il luogo. Mi ha insegnato ad assaporare qualsiasi cosa stessi vivendo, senza esclusione. Mi ha messo al mondo.»⁷

La presenza, coltivata attraverso il respiro e le pratiche di meditazione o *mindfulness*, può trovare nel canto una possibilità di espressione. Numerosi sono i benefici delle pratiche di consapevolezza, che io stessa ho potuto sperimentare anche nell'esperienza vocale.

Cantare richiede, infatti, un'attenzione costante al proprio corpo, al respiro, alla qualità dell'emissione, alle sensazioni interne. Per questo è necessario essere mentalmente centrati, per permettere alla voce di fluire nel modo più libero e naturale possibile. Connettersi al respiro, accogliere le sensazioni e le emozioni che emergono senza giudicarle, permette inoltre di sentirsi presenti durante la performance e di sentire pienamente la nostra voce *abitare* il corpo.

⁷ Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva, l'arte della meditazione*, Einaudi Editore, 5 2018, pag. IX.

2. CORPO E MOVIMENTO

«Il linguaggio del canto appartiene alla sfera del sacro, è qualcosa che si rappresenta come “altro” dal quotidiano e che si manifesta come qualcosa di sorprendente e misterioso, e allo stesso tempo prende in prestito un corpo che diventa corpo armonico.»⁸

(Alessia Martegiani)

⁸ Alessia Martegiani in *Cantare le scale modali, un approccio emozionale*. Volonte & Co 2021 pag. 7

2.1 Essere con il corpo

Lo strumento voce comprende il nostro corpo nella sua totalità. Innanzitutto, perché non dobbiamo pensare alla voce solo come una vibrazione sonora prodotta dalle corde vocali, ma come un meccanismo che coinvolge più parti del corpo e più muscoli che, lavorando simultaneamente, producono un suono. Il canto, inoltre, oltre ad essere caratterizzato da un insieme di tecniche, è anche caratterizzato da tanti aspetti emozionali e fisici, che potrebbero bloccare il fluire naturale della nostra voce. Se ci abituiamo ad avere consapevolezza del nostro corpo, ad ascoltare le nostre sensazioni fisiche, provando a sciogliere tutte quelle tensioni muscolari che ostacolano il nostro movimento, anche la voce ne trarrà benefici.

Spesso le nostre tensioni si accumulano nella zona del diaframma, muscolo collegato alle nostre emozioni: se proviamo paura, rabbia o odio, il diaframma si irrigidisce, bloccando il naturale funzionamento della respirazione e portando a conseguenze come mal di schiena, dolori cervicali, mal di testa, problemi digestivi. Nel canto questo si traduce con difficoltà nella gestione di appoggio e sostegno, stanchezza vocale, respirazione toracica alta, limitato volume del suono.

Avere consapevolezza ci permette dunque di riconoscere ed interpretare tutte le nostre sensazioni, i movimenti e gli stati interni del corpo. Coltivarla ci consente di migliorare il nostro benessere fisico e mentale, aiutandoci a vivere con attenzione il momento presente e aiutandoci a migliorare anche la nostra prestazione vocale.

Concentrarsi sul respiro è il primo passo verso una maggiore consapevolezza interiore: respirare consapevolmente è un atto d'amore. «Inspirando so di avere un corpo e, quando la mente è la casa del corpo, mente e corpo si trovano nel qui e ora. La prima cosa che noti è che il tuo corpo è una meraviglia».⁹

⁹ Thich Nhat Hanh, *Come faccio ad amarmi? (Parte 1)*
<https://www.youtube.com/watch?v=9TEo6foMwRk>

Alexander Lowen, medico e psicoterapeuta statunitense, padre della bioenergetica, spiega che *una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo. Se non si muove liberamente, limita la vita del corpo. E se reprime la propria autoespressione, limita la vita del corpo.* La sua tecnica terapeutica si propone dunque di *aiutare l'individuo a tornare ad essere con il proprio corpo e a goderne la vita con quanta pienezza possibile.*¹⁰ Secondo il modello da lui proposto, infatti, una persona il cui flusso energetico è bloccato, perde una parte della sua vitalità e della sua personalità. «Se voi siete il vostro corpo e il vostro corpo è voi, allora il corpo esprime chi voi siete. È il vostro modo di essere nel mondo. Più il vostro corpo è vivo, più siete nel mondo».¹¹ La consapevolezza del corpo e la presenza sono perciò degli elementi centrali che permettono alla nostra voce di fluire nel modo più naturale possibile.

Nel corso della mia breve ricerca personale, ho notato come la mia voce fuoriesca più liberamente se anche la mia energia scorre liberamente ed ho notato lo stesso se il mio corpo si sente stabile e radicato al suolo.

Ecco perché, prima di una *performance*, sento spesso il bisogno di prendermi qualche momento per centrarmi, ascoltare il mio corpo e ritrovare stabilità ed equilibrio. Dopo aver chiuso gli occhi porto l'attenzione al respiro, cercando di renderlo più profondo e immaginando i piedi ben radicati a terra — spesso scelgo infatti di restare a piedi nudi, per percepire più chiaramente questa sensazione.

Attraverso l'ascolto delle sensazioni interne e del respiro, provo a rilasciare le tensioni e a lasciare che l'energia fluisca liberamente, immergendomi nel qui e ora.

Questo tipo di sensazione è quello che A. Lowen definisce *grounding* (radicamento), ovvero avere i piedi saldamente piantati a terra, essere in contatto con la realtà che ci circonda e, allo stesso tempo, con la realtà interna del proprio corpo. Tanto è maggiore il contatto con la terra, più una persona potrà sentirsi sicura di sé e stabile.¹²

¹⁰ Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore Milano ed. 2018, pag. 35

¹¹ Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore Milano ed. 2018, pag. 45

¹² <https://www.psicologapadovamanoli.it/il-grounding-cosa-significa-e-come-praticarlo/>
consultato il 15.03.26

Il concetto di radicamento è anche alla base della filosofia indiana e cinese. Lo yoga, il Tai Chi e il Qi Gong sono pratiche che portano la persona ad avere un'attenzione costante al proprio corpo, al proprio respiro e all'energia che scorre, coltivando il benessere di corpo, mente e spirito.

2.2 Radicamento

Nella tradizione orientale, i chakra sono centri energetici situati nel corpo sottile, lungo la colonna vertebrale, che agiscono come vortici per raccogliere, metabolizzare e distribuire l'energia vitale (*prana*). Il sistema dei chakra è nato in India più di quattromila anni fa ed in sanscrito chakra (चक्र) significa “ruota”, “cerchio” o “disco solare”.

I principali chakra sono 7: *Muladhara* (Chakra della Radice), *Svadhishthana* (Chakra Sacrale), *Manipura* (Chakra del Plesso Solare), *Anahata* (Chakra del Cuore), *Vishuddha* (Chakra della Gola), *Ajna* (Chakra del Terzo Occhio), *Sahasrara* (Chakra della Corona).

Il primo, Muladhara chakra, che in sanscrito significa “radice”, “sostegno”, è quello che rappresenta simbolicamente il diritto di esistere sulla Terra e di avere la sopravvivenza del corpo e dello spirito, quindi anche il diritto di realizzarsi e diventare ciò che si desidera. Su di esso costruiamo solidità del nostro corpo e associamo le radici che rappresentano la nostra storia, la nostra famiglia. Muladhara è collegato all'elemento terra e al colore rosso.¹³

A questo chakra possiamo dunque associare proprio il concetto di radicamento: restare con i piedi fortemente ancorati alla Terra, aderenti alla realtà con costante presenza a sé stessi.

La sensazione di radicamento è ciò che vorrei far ritrovare ai miei allievi di canto. Se il corpo è stabile e ben radicato a terra, il respiro tenderà ad essere più calmo e regolare e l'emissione vocale più controllata. Al contrario, una mancanza di radicamento può tradursi in insicurezza, rigidità e instabilità.

¹³ Ulrike Raiser, *Energia interiore, I 7 chakra*, Edizioni del Baldo Verona, 2023 pag. 47- 48

Il concetto di radicamento assume ancora più significato nel progetto del canto cerchio, in quanto presenza e connessione sono fondamentali per la costruzione di un paesaggio sonoro condiviso.

Come vedremo successivamente, il percorso di ascolto interiore e consapevolezza può condurci alla scoperta di un suono unico e personale, espressione della nostra identità. Tuttavia, la costruzione di un'identità vocale passa anche attraverso la riscoperta delle proprie radici culturali.

Nella ricerca vocale contemporanea, e in particolare negli studi del Maestro Marcello Piras, la lingua parlata, il canto e l'esecuzione musicale africane, sono tutte caratterizzate da un tono aperto e naturale, o *earthiness* (qualità terrosa).¹⁴ La professoressa Veronica Farnararo, in *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*, riflette su quanto questo tipo di vocalità possa essere fortemente connessa anche alle proprie radici culturali. In alcune voci è possibile, infatti, riconoscere elementi riconducibili all'*earthiness*: per esempio nelle voci di Adelaide Hall, Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Cesária Évora, Elis Regina e Dulce Pontes le quali, pur appartenendo a tradizioni musicali differenti, condividono una vocalità intensa, espressiva e profondamente radicata nella propria cultura di appartenenza.¹⁵

Nella musica jazz, così come in molte tradizioni popolari, è possibile percepire questa particolare qualità sonora, che ci restituisce un senso di profondità e presenza. Per questo motivo la ricerca di un suono vocale personale è strettamente collegato alla riscoperta delle proprie radici.

Il concetto di radicamento non riguarda quindi esclusivamente la stabilità corporea e la profondità del respiro, ma rappresenta anche una riconnessione con la propria storia, il proprio vissuto e il proprio essere.

¹⁴ V. Farnararo, *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*. Volonte & Co. 2025, Milano. Pag. 13

¹⁵ V. Farnararo, *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*. Volonte & Co. 2025, Milano. Pagg. 14-15

2.3 Propriocezione e consapevolezza corporea

La propriocezione (dal latino *proprius*, ovvero “appartenere a se stesso”) è la capacità del sistema nervoso di percepire la posizione, il movimento e l’equilibrio del corpo nello spazio, grazie a recettori situati nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni. Essa consente di regolare il movimento e mantenere l’equilibrio anche in assenza del controllo visivo, contribuendo in modo essenziale alla coordinazione motoria.

Nel canto, la propriocezione riveste un ruolo centrale, poiché permette al cantante di percepire con maggiore precisione la propria postura, il respiro e il funzionamento della voce. Una buona consapevolezza propriocettiva favorisce infatti una maggiore libertà di movimento, riduce le tensioni e contribuisce a un’emissione vocale più naturale e stabile.

Nella mia esperienza come cantante ed insegnante di canto, ho notato quanto la propriocezione e la consapevolezza corporea siano fondamentali per poter percepire con maggiore sensibilità cosa succede internamente durante il canto e per poter preparare il corpo e la voce a rispondere in modo corretto a cambiamenti o esigenze. In particolare, grazie allo yoga ho potuto trovare uno spazio di ascolto, presenza, stabilità, fiducia in me stessa e apertura, che è ciò che ha dato una svolta anche al mio modo di cantare e di vivere lo strumento voce, in cui voce e corpo si ritrovano in sintonia. Partendo dalla consapevolezza corporea, ho potuto sviluppare una buona propriocezione anche nel canto.

Attraverso la pratica di *asana* (posture mantenute in maniera stabile e comoda), di *pranayama* e meditazione, ho imparato a conoscere meglio il mio corpo, a gestire i miei stati emotivi e a calmare la mente. Di seguito ho voluto proporre una piccola sequenza di *asana*, per aiutare i miei allievi a ritrovare stabilità, forza ed equilibrio fisico e mentale, oltre che allungamento ed elasticità del corpo.

Tadasana (posizione della montagna), *Vrksasana* (posizione dell'albero), *Utthita Trikonasana*. (posizione del triangolo esteso), *Bhujangasana* (posizione del cobra), *Balasana* (posizione del bambino), *Savasana* (posizione del cadavere).

- ***Tadasana*** (chiamata anche ***Samasthiti***):

Tada significa montagna; *sama* diritto, in piedi, immobile; *sthiti* stabilità, fermezza. Questa posizione perciò indica di restare fermi ed eretti come una montagna. È la posizione in piedi di base nell'hatha yoga e mira all'equilibrio e alla stabilità, aiutandoci a porre l'attenzione all'allineamento e all'impegno muscolare. Nonostante possa sembrare una posizione semplice, la sua corretta esecuzione necessita di concentrazione e totale presenza. Imparando a scaricare il peso del corpo in modo equo tra avampiede e retropiede, potremo sentire cambiare il nostro baricentro, percependo il senso di radicamento su tutta la pianta dei piedi.



- ***Vrksasana***:

Vrksa significa albero.

Anche questa posizione mira alla stabilità e all'equilibrio ed è da eseguire su entrambi i lati. Partendo da *Tadasana*, piega la gamba destra portando il tallone destro all'attaccatura della coscia sinistra, con le dita del piede rivolte verso il basso (per cercare l'equilibrio, puoi prima portare il tallone alla caviglia. Se vuoi puoi restare in questa posizione). Bilanciandoti sulla gamba sinistra, unisci i palmi delle mani e portali sopra la testa. Rimani in questa posizione per qualche secondo respirando profondamente. Abbassa poi le braccia e raddrizza la gamba destra, per tornare in *Tadasana*. Ripeti la stessa cosa dall'altro lato.

Vrksanana può sembrare difficile all'inizio, ma la sua esecuzione ci aiuta nella concentrazione e nel rimanere focalizzati su quello che stiamo facendo; favorisce sviluppo cognitivo della propriocezione e la fiducia in sé stessi.



- ***Utthita Trikonasana:***

Utthita significa esteso, allungato; *trikona* triangolo. La posizione del triangolo esteso. Questa posizione rafforza il muscolo dello psoas e le catene muscolari di gambe e schiena. Durante la pratica di questa posizione dobbiamo pensare all'apertura del petto e del fianco.

Partendo da *Tadasana*, inspira aprendo le gambe di circa un metro e solleva le braccia lateralmente, parallelamente alle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

Gira lateralmente il piede destro di 90 gradi a destra e il piede sinistro verso destra di 45 gradi. Espira e piega il busto lateralmente a destra, portando il palmo della mano destra alla caviglia o a terra all'interno del piede. Alza il braccio sinistro verso l'alto e fissare lo sguardo sul pollice della mano sinistra. Rimani in questa posizione per 30 secondi poi inspira e sollevati, mantenendo gambe forti e piedi ancorati a terra. Ripeti la stessa posizione dall'altro lato.



- ***Bhujangasana:***

Bhujangasana significa serpente.

In questa posizione ci si porta proni a terra, con il viso al pavimento. Le gambe sono distese e distanti quanto la larghezza del bacino, il dorso dei piedi è ben radicato al suolo. Le mani sono all'altezza delle spalle. Fletti quanto possibile le braccia e mantieni i gomiti ben aderenti al busto. Il movimento di estensione indietro della colonna parte dalle spalle, ruotalo indietro, sentendo le scapole che si avvicinano tra loro. Espandi il torace. Nell'inspirazione premi con le mani sul pavimento sollevando il torace, l'addome e infine la testa. Mantieni lo sguardo leggermente verso l'alto distendendo bene il tratto cervicale.

Se la posizione è intensa, puoi spostare le braccia più avanti o, in alternativa, puoi eseguire la posizione della sfinge, quindi piegando i gomiti e posizionando gli avambracci sul pavimento, con i gomiti sotto le spalle.

Questo asana migliora l'elasticità della colonna vertebrale e la tonifica, genera un allungamento della parte anteriore del busto, con beneficio per gli organi addominali, la cassa toracica e la gola.



- ***Balasana:***

Bala significa bambino.

In questa postura il corpo riposa su se stesso, invitandoci a lasciare andare il controllo e a immergerci nel momento presente con totale accettazione. La sua forma è simile alla posizione fetale, per questo praticarla ci conduce ad uno stato di calma e protezione.

Questa postura allevia le tensioni accumulate nella parte bassa della schiena, nelle spalle e nei fianchi, portandoci ad un riposo fisico e mentale.



Inginocchiati a terra con le dita dei piedi unite e le ginocchia separate alla larghezza delle anche o più. Inspira ed espirando porta il torso in avanti, lasciando che il tuo addome riposi tra le cosce. Estendi le braccia in avanti con i palmi rivolti verso il basso per un allungamento attivo o portale indietro, ai lati del corpo, con i palmi rivolti verso l'alto per una maggiore rilassatezza. Rilassa la fronte, lasciando che tocchi il pavimento (puoi anche appoggiarla su un cuscino). Mantieni la posizione tra i 30 secondi e i 3 minuti, ascoltando il respiro lento e profondo. Inspirando sollevati ed espirando esci dalla posizione con attenzione.

- ***Savasana:***

Sava o *mrta* significa cadavere ed è la posizione eseguita spesso a conclusione di ogni pratica, dove il corpo rimane fermo e immobile. Rimanendo immobili per qualche tempo e mantenendo la mente quieta, ma cosciente, si impara a rilassarsi. Non sempre è facile mantenere corpo



e mente rilassati, ecco perché questa posizione apparentemente semplice, è in realtà una delle più difficili da imparare.

In questa posizione si cerca di assorbire tutti i benefici degli asana. Ci si lascia cullare dal proprio respiro: con ogni *espiro* si lasciano andare tutte le tensioni fisiche e mentali, con ogni *inspiro* si fa entrare energia nuova, pulita e vitale.

Per un rilassamento maggiore, si possono eseguire gli esercizi di respirazione visti nel capitolo “respiro e presenza”.

2.4 La musica nel corpo

Nelle popolazioni africane la musica ha sempre fatto parte della vita quotidiana, tanto che canti e danze vengono tutt'oggi eseguiti in qualsiasi contesto: lavoro, cerimonie, riti, feste e costituisce un importante elemento di riconoscimento e appartenenza comunitaria. In particolare, il ritmo ha sempre rivestito un ruolo centrale, capace di sincronizzare i movimenti del corpo, soprattutto durante i lavori manuali. Ted Gioia, nel volume *Storia del Jazz* (2021) scrive: *nelle comunità africane tradizionali quasi ogni oggetto della vita di tutti i giorni poteva diventare una sorgente di ritmo, uno strumento a percussione, un'ispirazione per la danza. Gli strumenti e gli attrezzi con cui gli africani domarono il loro ambiente spesso ostile sono probabilmente stati le prime fonti di musica strumentale del nostro pianeta. [...] Prima ancora, lo stesso corpo umano sarà stato utilizzato come fonte di suoni musicali.*¹⁶

La relazione tra canto, ritmo e vita quotidiana si è conservata anche nelle tradizioni afroamericane nate durante il periodo della schiavitù. I canti collettivi di lavoro (*work songs*) ne sono una testimonianza: «i nostri barcaioli accompagnano i colpi di remi col suono delle loro voci», scrive Fanny Kemble, attrice inglese che aveva sposato un piantatore della Georgia, e ancora «il modo in cui il coro interviene col suo peso fra una frase e l'altra della melodia cantata da una voce solista è molto curioso ed efficace»¹⁷, parlando della struttura antifonale (a domanda e risposta) tipica dei *work songs*.

Il carattere dei *work songs* è molto vario, ma tutte le canzoni avevano principalmente in comune la stretta connessione con il ritmo del lavoro che veniva fatto cantando e in sincronia, aiutando la coordinazione con i movimenti del corpo e dando sollievo alla fatica.

Molti elementi caratteristici della musica africana confluirono successivamente nel blues e nel jazz, generi nei quali il ritmo continua a rappresentare una componente fondamentale del linguaggio musicale.

¹⁶ Ted Gioia, *Storia del Jazz*, EDT, Torino, 2021. Pagg. 10-11

¹⁷ Frances Anne Kemble, *Journal of a residence in a Georgia plantation, 1838-1839*, Harper and Bros, New York 1864. Rist. Da Alfred A. Knopf, New York 1961.

«La domenica, quando gli schiavi si riunivano — era il loro giorno libero — lui batteva il ritmo sul tamburo, nella piazza, Congo Square la chiamavano [...]. Era un musicista, nessuno doveva spiegargli le note o le sensazioni o il ritmo. Aveva tutto dentro, era una cosa di cui era sempre sicuro.»¹⁸ (Sidney Bechet)

Uno degli aspetti più caratteristici del jazz è il concetto di *swing* (letteralmente “dondolio” o “oscillazione”). Il termine indica una particolare qualità ritmica e un modo di interpretare il tempo musicale che conferisce alla musica jazz il suo caratteristico senso di movimento e fluidità (nelle tradizioni afroamericane e afro-brasiliane si parla spesso di *balanço*, termine che come lo *swing* richiama l’idea di dondolio e oscillazione). Sebbene venga descritto come una particolare modalità di organizzazione ritmica, lo *swing* non può essere compreso pienamente senza considerare la sua dimensione corporea. Esso viene infatti percepito come una sorta di oscillazione interna che coinvolge l’intero corpo del musicista e dell’ascoltatore.

Interiorizzare la pulsazione significa seguire il tempo e l’andamento musicale in modo naturale e spontaneo. Nel Canto in Cerchio questa dimensione assume grande importanza, perché sentire il movimento e la pulsazione ritmica nel corpo permette di entrare in sintonia con gli altri partecipanti seguendo un flusso ritmico comune.

¹⁸ Sidney Bechet, *Treat It Gentle*, New York, Hill & Wang 1960, p. 6

3. IDENTITÀ VOCALE ED ESPRESSIVITÀ

«Senza la musica della voce la parola trasmetterebbe solo informazioni e non l'intero universo del nostro essere».¹⁹

(Silvia Magnani)

¹⁹ S. Magnani, *Io sono la mia voce*, Volontè & Co. Milano 2020

3.1 L'Io vocale

Cantare e potersi riconoscere con il proprio suono, con la propria Voce, rappresenta a mio parere una delle forme più alte di libertà espressiva. Come scrive Alessia Martegiani, *cantare è l'opportunità di stabilire una relazione tra il proprio spazio interiore e quello esterno attraverso il linguaggio dei suoni. Ed è inoltre la possibilità di "ridipingere" un ambiente neutro con il proprio messaggio, ovvero il proprio suono.*

Tuttavia, spesso riconoscersi in ciò che si canta non è semplice, soprattutto nelle fasi iniziali di un percorso di studio del canto. Molti allievi, infatti, mi riferiscono di non percepire la propria voce come vorrebbero, o di provare disagio nell'ascoltarla registrata. Una buona propriocezione può essere importante per favorire la ricerca di una voce il più spontanea e naturale possibile.

Penso che la ricerca di un proprio suono sia profondamente connessa a una ricerca costante del proprio essere e del proprio sentire ed è per questo che corpo, mente e voce costituiscono un'unità inscindibile, capace di sostenere la costruzione di una propria identità vocale (o "Io vocale"). Questa identità vocale rappresenta tutto il nostro essere: il nostro vissuto, le nostre emozioni, i nostri desideri, ma anche le nostre paure, le nostre fragilità.

La costruzione di una propria identità sonora, deriva certamente dallo studio della tecnica vocale, ma ancor più dall'acquisizione di una consapevolezza profonda di sé. La consapevolezza del suono e quella del corpo vanno di pari passo, e il processo del canto diventa un processo in continua evoluzione, fonte inesauribile di scoperte legate alla propria identità vocale.

La costruzione di un proprio suono, si lega anche alla questione del giudizio. La paura di essere giudicati può rappresentare un ostacolo per un'espressione libera della voce. Io stessa ho lavorato a lungo su questo aspetto, così come ho potuto osservare nei miei allievi il timore della critica e la sensazione di non sentirsi all'altezza. Imparare ad accettarsi, ascoltandosi ed accogliendo emozioni e sensazioni senza giudicarsi, può favorire maggiore libertà espressiva.

L'idea del canto in cerchio è proprio quella di potersi esprimere senza la paura di sentirsi sbagliati o di sentirsi fuori posto, ma di sentirsi accolti in uno spazio in cui ogni suono è espressione della propria persona, e in cui ogni particolarità timbrica costituisce un valore per un paesaggio sonoro comune.

Nel Jazz, la ricerca di un'identità sonora assume un ruolo centrale. Alcune tra le cantanti più significative nella storia del Jazz hanno saputo costruire un linguaggio personale, legato al proprio vissuto e alla propria cultura, facendo della voce uno strumento di espressione identitaria e, in alcuni casi, anche di denuncia sociale.

Billie Holiday, Sarah Vaughan e Ella Fitzgerald rappresentano esempi emblematici di questa ricerca, capaci di rendere la loro voce unica e riconoscibile, contribuendo ad ampliare le possibilità espressive della voce jazz.

Billie Holiday, una delle più importanti voci del jazz e del blues, ha vissuto un'infanzia segnata dalla povertà, dalla violenza e dalle discriminazioni razziali, che influenzò profondamente la sua espressività artistica. Uno dei suoi capolavori, *Strange Fruit* (1939), è divenuta simbolo della denuncia contro il linciaggio degli afroamericani.

Southern trees bear a strange fruit

*Blood on the leaves and blood at the root.*²⁰

Ted Gioia scrive su di lei: «la sua maestria comportava un incomparabile senso del tempo, un fraseggio agile ma rilassato come pochi altri, e soprattutto una capacità di infondere nelle parole di una canzone significati profondi fino ad allora sconosciuti. [...] Le sue interpretazioni arrivano al cuore della canzone, creando una musica di interni, non di superfici.»

La voce di Sarah Vaughan fu considerata dalla critica come una delle più straordinarie del Novecento, tanto da valerle il soprannome di “La Divina”.

Grazie a un timbro caldo e ricco, a una straordinaria estensione e a un controllo tecnico eccezionale, sviluppò uno stile personale caratterizzato da grande libertà melodica e da un fraseggio influenzato dal bebop. La sua ricerca timbrica e la padronanza della voce

²⁰ “Gli alberi del Sud hanno uno strano frutto / Sangue sulle foglie e sangue sulla radice”

hanno contribuito a costruire un'identità vocale personale, influenzando le generazioni successive di cantanti jazz.

Ella Fitzgerald, conosciuta come la “regina del jazz”, rappresenta uno dei più importanti esempi di libertà espressiva nella storia del jazz. Grazie a un'estensione vocale straordinaria, a un'intonazione impeccabile e a una grande padronanza dello *scat singing*, trasformò la voce in uno strumento improvvisativo, al pari di un sax o di una tromba. «Una caratteristica principe del suo *scat*, era la ricerca del suono, ogni brano, ogni esecuzione, vantava una minuziosa ricerca espressiva e sonora proposta in maniera naturale e sicura — ineguagliabile».²¹

Infine, anche Nina Simone riveste a mio parere un ruolo centrale, simbolo di identità artistica e politica. La sua musica affronta temi sociali e politici come la discriminazione razziale, la povertà e l'oppressione (in particolare quella femminile), facendo della sua arte un potente strumento di protesta contro le ingiustizie del mondo. Grazie alla sua voce intensa, a testi impegnati e profondi e alle sue interpretazioni espressive, Nina Simone è ancora oggi considerata una delle figure più significative del Novecento, simbolo di libertà artistica e di lotta politica.²²

La volontà di ricercare una sonorità personale e una propria identità artistica è ciò che accomuna le cantanti appena citate. Molte altre artiste potrebbero essere ricordate, ciascuna capace di esprimere la propria storia e la propria cultura attraverso la voce, la musica e i testi. La ricerca di una propria identità rappresenta, quindi, anche una ricerca di autenticità, nella quale ciascuno può sentirsi libero di esprimere sé stesso attraverso la propria arte.

²¹ V. Farnararo, *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*. Volonte & Co. Milano 2025, pag. 15

²² <https://site.unibo.it/canadausa/it/articoli/nina-simone-la-dura-voce-dei-diritti-civili>, consultato il 28.06.26

3.2 Il canto popolare: riscoprire le proprie radici

Il canto popolare rappresenta la forma più diretta e spontanea di espressione di una cultura. È la musica che nasce dal popolo e vive in mezzo al popolo. Concepita come espressione di un sentimento o di un'idea comune, è tramandata oralmente e legata alle tradizioni culturali di una determinata comunità. Come scrive Paolo Scarnecchia (in *Musica Popolare e Musica Colta*), *la musica di tradizione orale ha la capacità di racchiudere e condensare aspetti significativi e valori dell'immaginario intimamente legati all'identità sociale e culturale. E ancora, accompagnando le attività dell'uomo nel ciclo della vita, la musica è un mezzo di integrazione sociale. Nelle culture tradizionali il suono possiede valenze rituali, simboliche, terapeutiche, magiche, che sono sedimentate nelle espressioni musicali originali di ciascun gruppo o comunità.*²³

Pur essendo un bene culturale di primissimo valore, la tradizione orale — il cui luogo di creazione e trasmissione è la memoria umana — oggi si deve confortare con i modelli di comunicazione globale, che rendono sempre più lievi le differenze tra le musiche prodotte in diverse parti del mondo. Ciò nonostante, gli studi etnomusicologici hanno permesso, e permettono tutt'oggi, di scavare nel passato per farci rivivere importanti pagine di storia.

Di grandissima importanza è l'intenso lavoro di analisi, registrazione e trascrizione del canto popolare ungherese, ad opera di Zoltán Kodály e Bela Bartók. La loro immensa attività sul campo e l'analisi scientifica del materiale, ha permesso la pubblicazione del *Corpus Musicae Popularis Hunharicae*, ovvero la completa edizione dei canti popolari ungheresi, che per la prima volta al mondo rappresenta una pubblicazione sistematica e scientifica dell'intera tradizione musicale di un popolo.²⁴

La musica popolare è spesso associata a canti di lavoro, canti di festa, di sopravvivenza, di conflitto, di denuncia sociale e denuncia civica a protezione di minoranze, a ninne nanne, a ballate e serenate, ed è attraverso questi canti che si coglie la vera essenza di

²³ P. Scarnecchia, *Musica Popolare e Musica Colta*, Jaca Book, pag. 11

²⁴ <https://www.naturadellecose.com/tag/corpus-musicae-popularis-hungaricae/>, visitato il 10/04/26

un'etnia o di un territorio. Nell'area mediterranea, per esempio, dove la musica è caratterizzata dalla fusione di vari stili e dalla convivenza di diverse tradizioni, una delle funzioni principali della musica è la festa, nella quale l'espressione sonora e coreografica ha un posto predominante. L'evento stimola e determina intense forme di comunicazione, spontanee, ritualizzate, coordinate, che consentono di creare uno spazio sicuro all'interno del quale ciascun individuo ha il suo posto e il suo ruolo.²⁵

Le trasformazioni sociali ed economiche, tuttavia, hanno contribuito a modificare la produzione e l'esecuzione della musica tradizionale, incidendo su alcuni canti popolari che sono oggi in via di sparizione: per esempio canti di lavoro legati a mestieri scomparsi, o musiche legate al ciclo della vita (canti del mondo infantile, canti nuziali, canti funebri...).

Per questo motivo, credo che sia profondamente importante riscoprire e valorizzare la bellezza della musica tradizionale, non solo come patrimonio artistico, ma anche come espressione dell'identità culturale di un popolo, capace di raccontarne la storia, le tradizioni, i valori e l'anima.

Se la musica popolare costituisce un pilastro fondamentale dell'identità culturale di un popolo, in quanto rappresentazione di una memoria collettiva, di tradizioni e radici storiche condivise, è possibile riconoscere nel suono vocale una manifestazione altrettanto significativa dell'identità di un individuo, intesa sia come espressione personale, sia come riflesso di un'appartenenza culturale e sociale.

La voce, con le sue caratteristiche timbriche e le modalità di emissione, rappresenta infatti uno dei mezzi di espressione più autentici e immediati attraverso cui l'individuo manifesta se stesso. Per riprendere le parole di Silvia Magnani, *la voce, come il corpo, l'andatura, la gestualità, ci identifica e ci rende riconoscibili e unici ed è alla voce che dobbiamo la nostra capacità di comunicare emozioni, stati d'animo, intenzioni, desideri.*

A partire da queste considerazioni, potremmo quindi distinguere tra identità individuale e identità collettiva. L'identità individuale rappresenta la dimensione personale

²⁵ P. Scarnecchia, *Musica Popolare e Musica Colta*, Jaca Book, pag. 30

dell'essere, costruita attraverso il proprio vissuto, il proprio bagaglio culturale, la storia, le radici, e attraverso le proprie emozioni e sensazioni.

L'identità collettiva, invece, rappresenta l'insieme di individui che condividono valori, idee, tradizioni, che vengono espressi anche attraverso una vocalità comune. Da un lato la voce esprime l'unicità dell'individuo ed è espressione del sé, dall'altro riflette modelli culturali condivisi, che si manifestano nel timbro, nella pronuncia, nell'uso delle risonanze e nelle modalità espressive.

Alan Lomax, uno dei capiscuola dell'etnomusicologia, ha dedicato particolare attenzione alle tecniche del canto, alla gestualità, all'espressione del viso e alla postura del corpo, per differenziare e classificare gli stili musicali. Nel sud Europa, nell'Africa del Nord e nel Vicino Oriente, per esempio, si riscontra una maggiore tensione vocale, un irrigidimento della gola, la voce sforzata, che diventano parte integrante della grammatica espressiva. Ciò che accumuna i cantori di quest'area è l'enfaticizzazione "drammatica" dell'emissione vocale, la propensione per l'andamento melismatico e l'uso di intervalli naturali inscritti nelle strutture melodiche dei modi. Generalmente la voce è spinta e priva di risonanze di testa, mentre vengono esaltate quelle facciali, in particolare nasali, e del corpo. «Si potrebbe dire che ciò che conta è il corpo della voce, o il corpo che canta nella voce, e dunque oltre alla trasmissione della cultura di tradizione orale, essa è espressione aurale e spazio/temporale di energia vitale».²⁶

Nonostante l'identità collettiva possa essere espressa anche attraverso una vocalità comune, ogni voce rimane unica, con le sue sfumature e i suoi colori.

La mia insegnante Veronica Farnararo, nel suo libro *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*, scrive quello di cui parlavo nel capitolo precedente, ovvero dell'importanza della ricerca di un proprio suono — che è la nostra vibrazione primaria — e di come la propriocezione possa aiutarci a ripristinare questa fonte naturale di energia. Il suono è visto come libertà di espressione e, tramite il nostro suono, possiamo comunicare in modo autentico chi siamo, ciò che sentiamo e proviamo, quindi le nostre emozioni, il nostro stato d'animo, ed infine anche le nostre radici culturali.

²⁶ P. Scarnecchia, *Musica Popolare e Musica Colta*, Jaca Book, pagg 47-50

4. LIBERTÀ CREATIVA

«Spirit guide. I open my mouth and go. I never know what's going to come out. I
really like the surprise that improvisation brings»

(Bobby McFerrin)

4.1 Dal jazz alle forme di improvvisazione contemporanea

L'improvvisazione e la composizione sono due forme di libertà creativa ed espressiva: la prima può essere intesa come un atto spontaneo ed estemporaneo, mentre la seconda come il processo di costruzione e organizzazione di un pensiero musicale.

Il termine "improvvisare" deriva dal latino *improvisus*, ovvero "non previsto" – dire, scrivere, comporre (versi, un discorso, ecc.) all'improvviso, seguendo l'ispirazione del momento, senza cioè preparazione o meditazione; comporre musica mentalmente nell'atto stesso dell'eseguirlo: i. un sonetto, una predica; i. delle variazioni sopra un motivo noto.²⁷

Prima della diffusione della scrittura musicale, gran parte della musica veniva tramandata oralmente e lasciava ampio spazio alla creatività estemporanea dell'esecutore. Anche nella musica colta occidentale esistevano pratiche improvvisative, come l'ornamentazione melodica o le cadenze improvvisate. Molti compositori e virtuosi del passato possedevano una notevole capacità di elaborazione musicale spontanea, come Paganini, Mozart, Liszt, Chopin, Schumann, Rachmaninoff.

Con l'avvento sempre più consolidato della scrittura musicale, l'improvvisazione nella musica occidentale perse centralità e fu ripresa agli inizi del Novecento con la nascita del Jazz, genere in cui l'atto improvvisativo riveste un ruolo fondamentale.²⁸

Nel jazz, l'improvvisazione diventa un linguaggio espressivo in cui il musicista può esprimere sé stesso e la propria identità personale e sonora. Nato dall'incontro tra diverse culture occidentali europee, asiatiche e africane, il jazz si sviluppa come una pratica fortemente legata all'oralità, all'ascolto reciproco e alla spontaneità creativa.

Con l'evoluzione del linguaggio jazzistico, anche il concetto di improvvisazione vide una trasformazione: nel *bebop*, sviluppatosi negli anni Quaranta grazie a musicisti come Charlie Parker e Dizzy Gillespie, l'improvvisazione acquisì una dimensione sempre più complessa e virtuosistica.

Successivamente, negli anni Cinquanta, il *jazz modale* contribuì ad ampliare le

²⁷ <https://www.treccani.it/vocabolario/improvvisare/>

²⁸ Giuseppe Giuliano, *L'improvvisazione in musica. Brevi note e considerazioni per una pratica artistica professionale*, pagg. 95-99

possibilità espressive dell'improvvisazione, attraverso strutture armoniche più aperte e meno vincolanti. Musicisti come Miles Davis e John Coltrane svilupparono un approccio più libero, centrato sull'esplorazione timbrica del suono.

Questa ricerca di libertà raggiunse un livello ancora più profondo con il *free jazz* degli anni Sessanta, in cui vennero progressivamente superati i tradizionali schemi armonici, ritmici e formali. L'improvvisazione divenne così esperienza collettiva, relazione tra musicisti e ascolto reciproco.

L'improvvisazione può manifestarsi in modalità differenti: in alcuni casi può essere libera ma rispettare delle strutture definite o un linguaggio condiviso, come nel caso del jazz; in altri casi può essere completamente libera da vincoli formali senza rispettare strutture, come nel caso della *spontaneous composition*, che rappresenta un vero e proprio dialogo fatto di note e suoni e che lascia spazio all'ascolto reciproco e alla creazione spontanea del suono.

In queste esperienze, il confine tra improvvisazione e composizione tende a dissolversi. «Improvvisazione e composizione sono pratiche musicali che si situano su uno stesso asse di significato anche se in posizione opposta. Gli estremi non esistono se non dal punto di vista teorico. [...] Possiamo riscontrare come in un'improvvisazione musicale ci sia sempre la presenza di almeno una minima organizzazione strutturale, così come in una composizione vi è sempre qualche dimensione di incompiutezza, lasciata all'imprevedibilità del "tempo reale" in cui si realizza.»²⁹. Nel caso della *spontaneous composition*, infatti, il momento della creazione può precedere di poco quello dell'esecuzione: si lascia spazio all'invenzione estemporanea, andando a creare una vera e propria composizione spesso unica e irripetibile. In questo processo, il materiale improvvisato viene progressivamente organizzato attraverso l'ascolto e l'interazione tra i partecipanti.

Artisti come Meredith Monk hanno sviluppato pratiche vocali in cui improvvisazione e composizione convivono in un unico processo creativo, basato sull'ascolto del corpo, relazione tra voce, spazio e movimento.

²⁹ Maurizio Vitali, *Alla ricerca di un suono condiviso. L'improvvisazione musicale tra educazione e formazione*, FrancoAngeli, Milano, 2004, pp. 30-31

Altri esempi di pratiche vocali in cui improvvisazione e composizione convivono sono le *circlesongs*, pratica fondata dal cantante e compositore americano Bobby McFerrin, che per primo ha sviluppato questa forma di canto collettivo, ispirato al canto delle tribù. Il *circlesinging* rappresenta una sorta di rituale, in cui i cantanti — disposti in cerchio — creano una composizione vocale, guidati da un facilitatore che assegna diverse parti melodiche o ritmiche. A questa pratica in particolare mi sono ispirata per ideare il mio progetto didattico, che verrà esposto nel capitolo successivo.

L'improvvisazione è un'arte che mi affascina estremamente, perché permette di esprimere in modo spontaneo ciò che siamo in un determinato momento e ci dà la possibilità di manifestare il nostro essere attraverso il nostro suono. Inoltre, è una pratica che richiede una forte connessione con sé stessi, con il proprio corpo, il proprio respiro e con il momento presente.

Nonostante improvvisare possa apparire come un gesto quasi istintivo, in realtà è strettamente legato al nostro vissuto, al nostro bagaglio musicale, ovvero agli ascolti che abbiamo interiorizzato, ai suoni che ci appartengono, alle esperienze che ci hanno formati. Per questo motivo, entrare in contatto con musiche diverse può arricchire profondamente la nostra “tavolozza sonora”, fatta di timbri, armonie, melodie e ritmi differenti.

Il modo in cui noi ci esprimiamo attraverso la musica riflette anche il modo in cui noi ci relazioniamo al mondo e mostriamo la nostra identità. Attraverso il suono della nostra voce, ma anche attraverso il corpo, il gesto e il portamento, emergono il nostro sentire e il nostro modo esprimerci.

In base a queste considerazioni, si potrebbe definire l'improvvisazione come uno spazio dove accogliere il momento presente e dove l'ascolto di sé stessi e l'ascolto degli altri è centrale. Grazie all'improvvisazione, inoltre, si può imparare a lasciare spazio alla spontaneità e fidarsi del proprio suono senza il timore costante del giudizio. L'errore infatti può diventare una possibilità creativa, diventando parte di una ricerca sonora.

Tutti questi aspetti possono essere vissuti collettivamente in uno spazio condiviso in cui ogni individuo può sentirsi libero di esprimere sé stesso attraverso il proprio suono e la propria voce, contribuendo alla costruzione di un'identità sonora collettiva.

Il progetto didattico presentato nel capitolo successivo nasce proprio a partire da queste riflessioni ed è incentrato sul Canto in Cerchio come esperienza di ascolto, presenza e libertà espressiva.

PARTE SECONDA

5. CANTO IN CERCHIO: VOCE, CORPO E RITMO **progetto integrato per scuole di musica del territorio.**

«La voce è il cerchio e il cerchio è la voce».

(Albert Hera)³⁰

³⁰ **Albert Hera** è cantante e didatta. Ha contribuito alla diffusione del circlesinging di Bobby McFerrin in Italia come pratica in ambito performativo, didattico, terapeutico e sociale.

5.1 Premessa e presentazione del progetto

Il progetto didattico che verrà esposto è rivolto a scuole di musica del territorio e, in particolare, a giovani e adulti che desiderano sperimentare la propria voce, ritrovando un suono più naturale e per sentirsi connessi con sé stessi e parte di un gruppo.

La consapevolezza e la presenza qui sono fondamentali per potersi lasciare trasportare dalle armonie, dai ritmi, dal movimento del respiro, dall'andamento del corpo, dalle diverse vibrazioni sonore.

Il progetto di Canto in Cerchio che verrà presentato è ispirato alle *Circlesongs* di Bobby McFerrin, ed è un qualcosa di molto più ampio di una pratica di canto collettivo. È una connessione, una sorta di rito primordiale, uno stato di meditazione collettivo, un momento di *trance* musicale. Siamo fuori dalla realtà quotidiana, ma profondamente presenti e connessi al qui e ora, con noi stessi e con il gruppo, con il nostro corpo e con il nostro respiro, che si ritrova in sintonia con il corpo e con il respiro degli altri. La nostra voce canta insieme alle voci — uniche — degli altri. Quello che si costruisce è un dialogo sonoro irripetibile: non ci sarà mai un incontro uguale ad un altro, ognuno sarà diverso e autentico, affascinante nella sua unicità.

Bobby McFerrin sostiene che cantare in un gruppo non sia solo una ricerca creativa, ma un veicolo per esplorare cosa significhi e come ci si senta a condividere lo spazio con gli esseri umani. È un conforto e una rivelazione, una celebrazione e una comunione.³¹

Anche Stefano Baroni, che insegna la *Circular Music*, parla di essa come una pratica che *attraverso il suono, il ritmo, il movimento ci connette empiricamente con gli altri e ci consente di vivere con presenza la relazione con noi stessi e il mondo che ci circonda. La Circular Music è musica che si ripete, che si canta, che si suona col corpo, [...] è musica che crea relazioni e moltiplica sorrisi, è un ambiente in cui il giudizio non esiste e in cui si esercita l'ascolto. È il luogo in cui si capisce il valore della propria identità*

³¹ Andy Gilbert / Cronaca di San Francisco, <https://circlesongs.com/> (consultato il 21.03.26)

*in relazione a quella del gruppo, in cui la diversità di ogni singolo costituisce valore per tutti.*³²

Il mio progetto didattico quindi si sviluppa partendo da queste riflessioni. Mantenendo la funzione del cerchio, in quanto spazio che favorisce inclusione, e la funzione del leader (o facilitatore), verranno introdotte cellule ritmico-melodiche, costruendo progressivamente una stratificazione polifonica basata sulla continua ripetizione di patterns. Verranno scelti frammenti brevi in modo da permettere ad allievi con esperienze di studio diverse di partecipare al progetto.

Nello studio di Bobby McFerrin vi sono alcuni gesti utilizzati per assegnare le parti, in particolare per modificare le dinamiche e per concludere il brano, da cui ho preso spunto.

Dovendo in alcuni casi lavorare con classi eterogenee, la finalità del progetto è quella di mettere in relazione le persone, anche in senso interculturale, mettendo in primo piano corpo, voce e ritmo. L'utilizzo di sillabe *non-sense* può essere inoltre un ottimo strumento di sperimentazione ritmica e melodica.

³² Stefano Baroni, *Circular Music, strategie innovative per la didattica dell'apprendimento*. Solos Media 2022, Milano. Pag. 17

5.2 Finalità educative e obiettivi del progetto

Le finalità del progetto sono collegate alla scelta di mantenere la funzione del cerchio, in quanto simbolo universale di unione e continuità. Il cerchio è la forma che per eccellenza simboleggia l'orizzontalità dei rapporti, perché pone tutti sullo stesso piano, favorendo la connessione tra individui e l'armonia collettiva. Fin dall'antichità è sempre stato utilizzato come luogo di incontro e condivisione, richiamando una dimensione in cui l'individuo si riconosce parte di una comunità. Per questo motivo credo molto nell'importanza del cerchio come spazio di inclusione e cooperazione. In molte culture tradizionali, danze strumentali collettive e canzoni a ballo vengono eseguiti in cerchio, sottolineando il legame tra dimensione spirituale e rituale, e simboleggiando unione e uguaglianza.

Nel progetto didattico, la disposizione in cerchio è fondamentale, perché «è il cerchio e solo il cerchio che dà la possibilità di potersi esprimere. [...] Non è la voce che definisce il cerchio, ma è il cerchio che definisce la voce.»³³

Il cerchio, infatti, diventa uno spazio in cui esplorare il suono, aiutandoci ad uscire dalle logiche gerarchiche, sperimentando un modo diverso di relazionarci. Grazie al canto in cerchio possiamo percepire il senso di appartenenza ad un gruppo, l'inclusione, la condivisione, la cooperazione, la sospensione del giudizio, il concetto di identità, il rispetto delle differenze, l'ascolto e la presenza. L'esperienza del canto in cerchio può essere quindi molto interessante, perché *essere* nel cerchio, sentirsi parte di esso, porta ad uno stato di benessere in cui ci si connette profondamente con sé stessi e con gli altri.

A partire da queste riflessioni, il progetto si propone di perseguire le seguenti finalità educative e i seguenti obiettivi formativi:

³³ <https://www.spaziomusicaproject.com/la-voce-e-il-cerchio-ed-il-cerchio-e-la-voce/> (visitato il 21/03/26).

Finalità educative

- favorire la relazione, l'inclusione, la condivisione;
- sviluppare la dimensione collettiva del fare musica;
- sviluppare la consapevolezza vocale;
- esplorare il suono e l'improvvisazione;
- valorizzare la relazione tra corpo, ritmo e voce;
- favorire l'ascolto reciproco e la presenza;
- favorire il benessere attraverso la pratica vocale collettiva;
- promuovere uno spazio di espressione libera e non giudicante;
- valorizzare l'identità individuale e collettiva.

Obiettivi generali

- sviluppare consapevolezza corporea e vocale;
- esplorare le possibilità espressive della voce;
- favorire l'integrazione tra corpo, ritmo e voce;
- sviluppare ascolto attivo e relazione nel gruppo;
- stimolare creatività, spontaneità e libertà espressiva.

Obiettivi specifici

- imitare e memorizzare pattern melodici o ritmici semplici;
- coordinare voce, ritmo e movimento;
- utilizzare sillabe *non-sense*;
- utilizzare la *body percussion*;
- sviluppare capacità di improvvisazione individuale e collettiva;
- partecipare attivamente alla composizione collettiva;
- sviluppare la percezione del corpo e dello spazio.

5.3 Struttura del progetto

5.3.1 Destinatari e tempi di sviluppo

Il progetto è rivolto principalmente a giovani e adulti (indicativamente dai 20 ai 50 anni) frequentanti scuole di musica del territorio, con livelli di preparazione musicale eterogenei.

Sebbene il laboratorio sia stato pensato principalmente per questa fascia d'età, le attività proposte possono essere adattate anche a contesti differenti, per esempio gruppi di adolescenti o ragazzi, modificando modalità operative e livello di complessità delle consegne.

Per questo progetto ho ipotizzato un percorso articolato in quattro incontri della durata di due ore ciascuno, con cadenza mensile, rivolto sia a cantanti che a musicisti.

5.3.2 Spazi e materiali

Le attività richiedono uno spazio ampio in modo da permettere ai partecipanti di disporsi in cerchio e muoversi liberamente. Non essendo necessari strumenti musicali è possibile svolgere le attività in qualsiasi luogo, in una sala ampia o anche all'aperto anche se, come vedremo, a livello sonoro possiamo percepire alcune differenze tra attività svolte al chiuso o all'aperto. Potranno essere utilizzati eventuali supporti audio e video per la registrazione del materiale sonoro, il cui prodotto potrà essere usato come strumento di ascolto e riflessione per le attività successive.

5.3.3 Metodologia didattica

La metodologia proposta si basa principalmente su pratiche di canto collettivo ispirate alle *circlesongs*, attraverso un approccio basato sull'esplorazione sonora, sull'esplorazione ritmica corporea, sull'improvvisazione guidata e sulla composizione spontanea.

Le attività verranno svolte in cerchio, sotto la guida di un facilitatore, il quale proporrà ostinati ritmici e melodici, utilizzando sillabe *non-sense*, che i partecipanti dovranno imitare e ripetere.

Attraverso l'esplorazione vocale e timbrica, l'utilizzo di ritmo, movimento corporeo, e attraverso pratiche di call & response e improvvisazione guidata, i partecipanti saranno stimolati a sviluppare una maggiore consapevolezza vocale in uno spazio libero dal giudizio.

5.4 Articolazione degli incontri

5.4.1 Incontro 1: Esplorazione vocale e timbrica

Questo primo incontro si concentra sull'esplorazione vocale e timbrica, favorendo la libera espressività sonora di ogni partecipante.

Fase I: centratura

Prima di disporsi in cerchio, ho chiesto ai partecipanti di chiudere gli occhi e di portare l'attenzione alle sensazioni interne del proprio corpo e del proprio respiro.

Riporto qui ciò che ho chiesto loro:

Chiudete gli occhi e ascoltate come vi sentite in questo momento. Come state respirando? Percepите delle tensioni? Vi sentite stabili al suolo oppure sbilanciati? Percepите il peso distribuito in modo equilibrato sui piedi? Sentite una spalla più bassa dell'altra? Vi sentite ancorati alla terra oppure slanciati verso l'alto? Ascoltando queste sensazioni, vi chiedo di non giudicare il vostro stato, ma semplicemente di osservarlo.

L'osservazione senza giudizio è ciò che emerge dalla pratica di *mindfulness* di cui ho parlato nel capitolo *respiro e presenza*, ed è un elemento fondamentale — ma non sempre facile da coltivare — anche nel canto.

Durante gli incontri, infatti, ho voluto porre l'attenzione su questo aspetto. La sospensione del giudizio qui è essenziale: dobbiamo sentirci liberi di essere ciò che siamo veramente, attraverso il nostro suono.

Ascoltare il proprio corpo, il respiro e le sensazioni interne significa inoltre tornare al momento presente, al qui ed ora, fondamentale per sentirsi connessi a sé stessi e agli altri.

Fase II: presentazioni attraverso la voce

Dopo questa prima fase di centratura e ascolto, ho invitato i partecipanti a presentarsi attraverso la voce. Con gli occhi ancora chiusi, ognuno ha cantato il proprio nome utilizzando una o più note, oppure attraverso una breve cellula ritmica.

Ho poi riproposto l'attività ad occhi aperti, suggerendo il contatto visivo tra i partecipanti. Questo semplice esercizio ha permesso di iniziare ad esplorare la voce in modo spontaneo e di percepire l'unicità timbrica di ciascuno.

Fase III: stratificazione sonora

In questa fase viene introdotta la pratica vocale collettiva in cerchio, dove il facilitatore propone brevi pattern ritmici o melodici rivolgendosi a una sezione del gruppo o a un singolo partecipante. Dopo aver cantato il pattern alcune volte, ne segnala l'attacco, invitando il gruppo a ripeterlo ad libitum.

Successivamente il facilitatore introduce nuovi pattern assegnandoli ad altre sezioni, costruendo progressivamente una stratificazione polifonica basata sulla ripetizione e sull'interazione tra le diverse voci.

Questa modalità di lavoro favorisce la concentrazione e la capacità di ascoltare simultaneamente sé stessi e il gruppo.

Fase IV: introduzione di segnali

All'inizio di questa fase ho mostrato alcuni semplici segnali che successivamente ho utilizzato durante la pratica di improvvisazione collettiva. I segnali sono stati introdotti per guidare variazioni dinamiche e strutturali dell'esecuzione, sia coinvolgendo l'intero gruppo sia singole sezioni o partecipanti.

In particolare, ho utilizzato segnali per modificare il volume e segnali di stop (chiusura della mano a pugno) e di ripresa (apertura della mano). Infine è stato introdotto il segnale di *freeze*, utilizzato per mantenere una nota sospesa.

Fase V: call & response

In questa ultima fase abbiamo sperimentato la pratica del *call & response*. Dopo aver costruito progressivamente il materiale sonoro tramite l'introduzione di patterns, mi sono rivolta ad un partecipante cantando un frammento musicale e chiedendogli, attraverso un gesto della mano, di rispondere vocalmente.

In questo modo si è creato un dialogo sonoro, richiamando i *call & response* tipici dei canti di lavoro afroamericani, del blues e del jazz.

Questa modalità può rappresentare uno strumento utile per aiutare i partecipanti a lasciarsi andare con maggiore spontaneità e può costituire un primo approccio all'improvvisazione individuale, che verrà affrontata successivamente.



Osservazioni e riflessioni

Durante il primo incontro ho osservato una iniziale difficoltà nel lasciarsi andare vocalmente. La prima improvvisazione guidata, infatti, non era totalmente coesa dal punto di vista sonoro, mentre dalla seconda pratica in poi ho percepito una maggiore sicurezza e una sonorità più omogenea. All'interno del gruppo è emersa inoltre una progressiva coesione dal punto di vista relazionale.

Un'altra considerazione riguarda la tendenza di alcuni partecipanti ad accelerare il tempo. Tuttavia, l'aspetto positivo è stato sentire come il gruppo riuscisse ad adattarsi spontaneamente: i partecipanti sono riusciti a riequilibrarsi grazie all'ascolto reciproco, facendo aggiustamenti sia sul tempo che sull'intonazione e rendendo quindi la composizione sonora più uniforme.

Al termine dell'incontro alcuni partecipanti hanno condiviso qualche feedback sull'esperienza.

Claudia (cantante), per esempio, scrive: *è stata una esperienza sorprendente. Le sonorità che ne sono uscite mi hanno stupito e al tempo stesso caricato. Sei riuscita a calibrare i suoni e i ritmi dando ad ognuno di noi la parte adeguata al timbro della nostra voce. Riascoltare poi il risultato finale mi è piaciuto molto perché mi ha fatto cogliere delle sfumature che al momento non avevo colto.*

Elisa (pianista) scrive: *l'incontro mi è piaciuto moltissimo e penso si sia creata una bella sintonia col gruppo. Ad un certo punto mi sembrava quasi di essere in "trance".*

Sofia (cantante) scrive: *è stato un momento in cui sono riuscita a staccare la testa dalla frenesia che ormai accompagna un po' tutti. È stato molto divertente ed energico e, al tempo stesso, ho provato anche un senso di rilassamento.*

5.4.2 Incontro 2: Esplorazione sonora in movimento

Il secondo incontro si concentra sull'esplorazione sonora in movimento e sull'ascolto delle voci da prospettive differenti.

Attraverso differenti modalità di movimento e configurazioni spaziali, il gruppo sperimenta come il suono e la sua percezione possano modificarsi in relazione alla posizione del corpo nello spazio.

Durante l'incontro ho proposto alcune attività, tra cui: camminare in cerchio mentre si canta; entrare a turno nel centro del cerchio per ascoltare il suono del gruppo; creare cerchi concentrici ed infine sperimentare diverse disposizioni in cerchio (per esempio tutti rivolti verso l'esterno oppure alternando interno ed esterno). Tutte le attività sono state svolte sotto la guida del facilitatore che assegnava le parti ritmico-melodiche.

Fase I: centratura

Come nel primo incontro, anche durante questo laboratorio ho chiesto ai partecipanti di chiudere gli occhi e di portare l'attenzione alle sensazioni interne del proprio corpo e del proprio respiro, per favorire la presenza e predisporre il gruppo all'ascolto.

Fase II: presentazioni attraverso dei suoni

Prima di disporsi in cerchio, ho chiesto ai partecipanti di presentarsi attraverso dei suoni, una nota, un ritmo o una frase musicale conosciuta. In particolare, ciascuno era invitato ad avvicinarsi a un altro partecipante e a "presentarsi" vocalmente. Successivamente, il processo veniva ripetuto con persone diverse, fino a coinvolgere l'intero gruppo.

Fase III: stratificazione sonora

In questa fase cominciamo la pratica del canto in cerchio, provando dapprima con l'assegnazione di patterns da parte del facilitatore, e successivamente sperimentando il *call & response*.

Fase IV: ascolto al centro del cerchio

A questo punto del laboratorio, una persona alla volta entra all'interno del cerchio per ascoltare le sonorità da una prospettiva differente, e successivamente per improvvisare un dialogo con il facilitatore o con un altro partecipante.

Fase V: cerchio in movimento

In questo momento ho introdotto il movimento: ho proposto di camminare in senso antiorario mantenendo la disposizione in cerchio, per osservare come il movimento del corpo influenzasse la percezione del suono e la relazione con le altre voci.

Fase VI: disposizione a cerchi concentrici

Durante questa fase abbiamo fatto un'ulteriore sperimentazione: ho chiesto ad alcuni partecipanti di formare un cerchio piccolo, posizionandosi con il corpo verso l'esterno. Intorno, gli altri partecipanti formavano un cerchio più ampio. Anche in questo caso il cerchio ampio si muoveva in senso antiorario, mentre il cerchio piccolo rimaneva fermo al centro.

Fase VII: cerchio a orientamento alternato

Nella fase finale abbiamo sperimentato diverse configurazioni spaziali del cerchio: una disposizione con tutti i partecipanti rivolti verso il centro; una disposizione con i partecipanti rivolti verso l'esterno; e una disposizione alternata, in cui le persone erano orientate alternativamente verso l'interno e verso l'esterno. Grazie a queste configurazioni abbiamo osservato come il diverso orientamento del corpo influenzasse la percezione del suono, l'ascolto reciproco e la relazione con lo spazio. Il gruppo era disposto in un cerchio raccolto, ovvero con una distanza ridotta tra i partecipanti, così da favorire una percezione più intensa delle vibrazioni sonore e una maggiore sensazione di coesione.

5.4.3 Incontro 3: Esplorazione ritmica tra voce e corpo

Il terzo incontro si concentra sull'importanza del ritmo tra voce e corpo. Attraverso attività come la *body percussion* e l'esecuzione vocale di pattern ritmici, svilupperemo una consapevolezza interna della pulsazione e la relazione tra voce, corpo e ritmo.

Fase I: ascolto interno

Dopo aver dedicato un momento alla consapevolezza del respiro e delle sensazioni corporee, ho invitato i partecipanti a percepire il proprio battito cardiaco, introducendo così la dimensione del ritmo. Ho spiegato come il ritmo sia presente in tutto ciò che ci circonda: il respiro, i passi, il battito cardiaco.

Successivamente ho chiesto loro di camminare seguendo una pulsazione regolare, ponendo poi l'attenzione anche al respiro.

In un secondo momento, alla camminata abbiamo aggiunto il battito delle mani.

Fase II: body percussion

In questa fase introdurremo la *body percussion* con attività semplici come: battito delle mani, schiocco delle dita, colpi sul petto, colpi sulle cosce, eseguiti per imitazione. Il facilitatore proporrà inizialmente delle brevi sequenze ritmiche da imitare. In un secondo momento, i partecipanti a turno faranno da guida, proponendo le proprie sequenze ritmiche al gruppo.

Fase III: call & response ritmico

A questo punto procederemo con un'attività di *call & response* in cui i partecipanti proporranno a turno una breve sequenza ritmica che il gruppo ripeterà per imitazione. Successivamente, alla componente corporea verrà aggiunta la voce attraverso l'utilizzo di semplici sillabe *non-sense* (ad esempio *ta, tum, pa*), sperimentando così la coordinazione tra ritmo, movimento e vocalità.

Fase IV: voce e percussione corporea

In questa fase il gruppo verrà suddiviso in due parti: una metà manterrà una pulsazione costante attraverso semplici elementi di *body percussion*, mentre l'altra eseguirà pattern vocali proposti dal facilitatore. Successivamente i gruppi si scambieranno i ruoli, in modo che tutti possano sperimentare entrambe le funzioni.

L'obiettivo è quello di sviluppare la capacità di mantenere una pulsazione stabile, favorendo al tempo stesso l'ascolto reciproco e la coordinazione tra corpo e voce.

Fase V: stratificazione ritmica e vocale

In questa fase verrà costruita progressivamente una stratificazione ritmica attraverso la sovrapposizione di differenti pattern corporei e vocali. Il gruppo sarà suddiviso in diverse sezioni: una manterrà un battito regolare sulle cosce, una eseguirà schiocchi delle dita, una utilizzerà sillabe ritmiche e una realizzerà un semplice ostinato vocale. Dopo aver costruito progressivamente la stratificazione, si potranno eventualmente eseguire variazioni dinamiche e strutturali dell'esecuzione, sia coinvolgendo l'intero gruppo sia singole sezioni o partecipanti.

Fase VI: improvvisazione ritmica

In questa fase conclusiva, introdurremo l'improvvisazione ritmica: ogni allievo, a turno, entrerà nel cerchio per improvvisare solo con il corpo, solo con la voce, oppure con entrambi.

Osservazioni e riflessioni

Durante questo incontro è emerso come il ritmo non sia soltanto un elemento musicale, ma una vera e propria esperienza corporea. Quando la pulsazione viene interiorizzata, il corpo diventa un punto di riferimento stabile che facilita l'ascolto e la coordinazione all'interno del gruppo. L'utilizzo della *body percussion* e dei pattern vocali ritmici ha favorito inoltre una maggiore partecipazione collettiva, permettendo anche ai partecipanti meno sicuri dal punto di vista vocale di sentirsi parte attiva del processo creativo.

5.4.4 Incontro 4: *Esplorazione vocale nella natura e spontaneous composition*

Per progettare quest'ultimo incontro e ricercare una modalità differente di vivere il canto in cerchio, mi sono chiesta come il suono e la percezione della voce potessero cambiare in un ambiente naturale. In particolare mi sono chiesta: cantando in mezzo alla natura potremmo percepire una maggiore connessione con noi stessi, con il gruppo e quindi con la Terra? Ci sentiremmo più radicati e stabili? Potremmo scoprire nuove sonorità della voce, oppure il suono risulterebbe più dispersivo e tenderebbe ad essere meno compatto all'interno del gruppo?

Dal mio punto di vista ho osservato alcune differenze rispetto alla pratica in aula: in mezzo alla natura il suono risulta più dispersivo, per questo motivo ho avuto la necessità di restringere il cerchio, lasciando che le persone si avvicinassero maggiormente per favorire l'ascolto reciproco. Nonostante ciò, la scelta di uno spazio accogliente e immersivo (abbiamo svolto l'incontro in un ambiente circondato dagli alberi, come fossimo attornati da un grande cerchio di alberi) è stato dalla maggior parte dei partecipanti gradito e personalmente mi ha dato un senso di tranquillità.

L'immersione in mezzo alla natura ha favorito un senso di rilassamento più profondo e una connessione maggiore. Ho percepito infatti una sonorità più leggera, in cui tutti si trovavano sulla stessa linea d'onda. Questo a differenza del primo incontro, dove il suono era molto presente, ma volte quasi caotico, tanto che ho dovuto modificare alcune dinamiche per riequilibrare le voci.

Durante questo incontro abbiamo ripreso alcune pratiche degli incontri precedenti, sperimentando inoltre la *spontaneous composition* collettiva, ovvero la composizione libera e spontanea, un vero e proprio dialogo sonoro senza la guida del facilitatore.

Alcuni allievi hanno condiviso le loro riflessioni durante l'incontro e la maggior parte concorda con il fatto che sia stato molto terapeutico e rilassante. *Dal punto di vista musicale ho notato un suono più dispersivo ma, nonostante questo, per me cantare all'aperto circondata dagli alberi è stato terapeutico, mi sono rilassata moltissimo e ho lasciato andare alcune tensioni fisiche.*

Un allievo particolarmente ansioso e timoroso del giudizio altrui, al contrario, qualche giorno dopo l'incontro mi scrive: *mi sono sentito a disagio in alcuni momenti, perché ogni tanto qualcuno passava ad osservare, per questo motivo non sono riuscito ad essere totalmente connesso con ciò che stavamo facendo.*

Osservazioni e riflessioni

Ciò che è emerso da questo incontro è soprattutto la dimensione esperienziale del lavoro su corpo e voce, vissuti non solo come pratica musicale, ma anche come mezzi per favorire benessere e rilassamento. Per la maggior parte dei partecipanti l'incontro si è rivelato molto significativo, soprattutto dal punto di vista della consapevolezza e del rilassamento, tanto che qualcuno mi ha riferito di aver lasciato andare alcune tensioni fisiche ed emotive. Dall'altra parte, invece qualcuno non si è sentito totalmente a proprio agio durante l'attività. Credo tuttavia che la ripetizione di esperienze di questo tipo possa favorire una maggiore apertura e una più profonda consapevolezza di sé.



5.5 Osservazioni finali e possibili sviluppi

Al termine di questo progetto didattico è emerso come il canto in cerchio possa costituire uno spazio per sviluppare ascolto reciproco, presenza, relazione, condivisione, inclusione, creatività ed espressività.

Durante gli incontri ho notato come, dopo un iniziale momento di esitazione, i partecipanti abbiano progressivamente acquisito maggiore sicurezza nell'espressione vocale e nell'improvvisazione guidata. L'incertezza iniziale si è infatti trasformata in entusiasmo e partecipazione attiva.

Tutte le pratiche sono state articolate in modo da rendere dinamico il lavoro, proponendo attività di esplorazione, che coinvolgessero la dimensione vocale, corporea e ritmica.

In alcuni casi ho notato alcune variazioni di tempo e di dinamica: alcuni partecipanti tendevano ad accelerare, altri a cantare più forte. Nonostante ciò, nel complesso, il gruppo tendeva ad ascoltarsi e ad adattarsi reciprocamente, ricercando un equilibrio sia dal punto di vista sonoro e di intonazione, che ritmico.

È stato interessante notare come la presenza di partecipanti con esperienze musicali differenti abbia rappresentato un elemento di ricchezza per il gruppo: i musicisti si orientavano con maggiore naturalezza verso pattern ritmici, mentre i cantanti mostravano più sicurezza nell'esecuzione di pattern melodici. Questo mi ha portato a proporre l'assegnazione delle parti in base alle caratteristiche di ciascuno, favorendo una costruzione sonora equilibrata e inclusiva.

L'esplorazione delle diverse possibilità espressive della voce ha inoltre permesso agli allievi di acquisire maggiore fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità musicali e vocali. Allo stesso tempo, anche la dimensione collettiva del laboratorio si è rivelata di fondamentale importanza. Nella didattica musicale strumentale le lezioni si svolgono generalmente nel rapporto tra allievo e insegnante; il canto in cerchio, invece, offre uno spazio di condivisione musicale e relazionale, in cui si esce dalle logiche gerarchiche, ponendo tutti i partecipanti sullo stesso piano.

Pur avendo raggiunto gli obiettivi prefissati, penso che il progetto possa essere sviluppato ulteriormente e adattato a contesti differenti, ampliando le attività proposte e approfondendo alcuni aspetti emersi durante la sperimentazione.

Il primo punto da tenere in considerazione riguarda sicuramente l'ampliamento della durata degli incontri. Sebbene il progetto sia stato articolato in quattro incontri, sarebbe possibile proporre un laboratorio annuale, che permetterebbe agli allievi di acquisire una maggiore sicurezza e consapevolezza vocale.

Modificando le modalità operative e il livello di complessità delle consegne, il progetto potrebbe inoltre essere proposto in contesti differenti, come per esempio scuole primarie e secondarie, licei musicali, cori, contesti socio-educativi multiculturali.

Nelle scuole primarie e secondarie, ad esempio, si potrebbe affiancare la voce all'utilizzo dello strumentario Orff, assegnando le diverse parti per imitazione, costruendo progressivamente un tessuto sonoro collettivo.

Nel contesto dei licei musicali, invece, si potrebbe proporre la realizzazione di una composizione vocale collettiva, nata da un'improvvisazione e successivamente trascritta su partitura.

Anche nell'ambito corale, brevi attività di esplorazione guidata in cerchio potrebbero rappresentare una pratica significativa per sviluppare ascolto e libertà espressiva, diventando un momento di centratura e condivisione prima dello studio del repertorio.

Nei contesti socio-educativi multiculturali, infine, il canto in cerchio può rappresentare quell'idea di comunità di cui parlavo nell'introduzione del progetto, in cui vengono valorizzate la partecipazione e la relazione. L'utilizzo di sillabe *non-sense* e della *body percussion* può inoltre costituire uno strumento efficace per favorire l'inclusione di persone provenienti da contesti linguistici e culturali differenti, migliorando anche la comunicazione non verbale.

In conclusione, questo progetto può essere adattato a contesti differenti, modificando le attività in base alle caratteristiche dei partecipanti e agli obiettivi educativi. In tutti i casi, ciò che emerge è il valore del cerchio come dimensione collettiva del fare musica insieme, capace di promuovere condivisione, cooperazione, inclusione, valorizzazione dell'identità dell'individuo, espressività, creatività, ascolto reciproco e presenza.

CONCLUSIONI

La Voce rappresenta per me tutta me stessa, intesa non solo come canto, ma come forte elemento di espressione di sé stessi nella propria interezza. La Voce è identità, comunicazione, emozione. «*Io sono la mia Voce*», scrive Silvia Magnani.

Essere Voce significa per me essere consapevoli del proprio corpo, del proprio respiro, del proprio suono, del proprio Io. Coltivare questa consapevolezza significa anche fare pace con alcune parti di noi per liberarci da blocchi emotivi e fisici e lasciare andare il fluire naturale della nostra voce.

Essere Voce significa anche armonia e connessione con noi stessi e con gli altri.

Nella stesura di questa tesi mi sono accorta solo alla fine di aver chiuso un cerchio. Ripercorrendo tutto il lavoro, ho capito come i capitoli teorici avessero preso forma negli incontri del progetto didattico.

Il primo incontro rappresenta infatti la ricerca di un'identità sonora, legata sia alla ricerca individuale, sia al concetto di identità collettiva, intesa come espressione di un'idea comune.

Il secondo esplora la relazione tra voce, corpo e movimento. Nuove possibilità espressive della voce vengono sperimentate attraverso l'ascolto di suoni da prospettive differenti. In questo incontro la *propriocezione* viene sviluppata, grazie a diverse posizioni del corpo nello spazio circostante.

Il terzo pone al centro il ritmo, utilizzando la *body percussion* come possibilità sonora e mettendo in relazione voce e corpo. La musica è nel corpo e il ritmo ne costituisce l'elemento fondamentale, visto come espressione corporea e parte della vita.

Il quarto, infine, rappresenta presenza, radicamento, benessere fisico e mentale, in cui Corpo, Voce e Mente si trovano in armonia.

Tutta questa ricerca deriva da un percorso iniziato diversi anni fa e in continua evoluzione, legato non solo alla musica, ma anche a esperienze personali di vita. Tra gli aspetti che più mi hanno fatta crescere come persona vi è senza dubbio l'insegnamento

del canto, del quale sono profondamente grata. Avere la possibilità di condividere le mie esperienze con gli allievi rappresenta per me un dono prezioso. La Voce e la Musica sono infatti un luogo di incontro.

Il progetto che ho proposto, *Canto in cerchio: voce, corpo e ritmo*, è stato pensato per riunire più persone possibile a sentirsi parte di un gruppo e per portare il canto ad un livello più “elevato”, in quanto rappresenta per me qualcosa di profondo.

La mia personale ricerca vocale, legata alla dimensione corporea della musica, al radicamento e al suono, è ciò che è emerso anche nel corso di questi due anni insieme alla professoressa Veronica Farnararo, che mi ha supportato e aiutato in un percorso che unisse corpo, voce e radici. Durante l’anno abbiamo lavorato infatti su diversi brani, tra cui un canto popolare veneto, che ho riarrangiato ispirandomi al mio percorso musicale intrapreso fino ad oggi, dalla Popular Music al Jazz, e all’improvvisazione vocale, e una composizione originale, nata dall’ascolto di un frammento della *Serenata* di Schubert. Da uno stile classico, la composizione si è trasformata poi in un tango, richiamando il celebre brano di Astor Piazzolla, *Libertango*.

Questi brani rappresentano per me tutto ciò di cui ho parlato in questa tesi: consapevolezza, ascolto, radici, identità, espressività, creatività.

Essere Voce, quindi, significa conoscere sé stessi attraverso il proprio suono, il proprio corpo, le proprie radici e significa inoltre ascoltare sé e l’altro. Il Canto in Cerchio è ciò che permette di unire tutto questo in un unico spazio da abitare, uno spazio dove corpo e voce possono sentirsi a casa.

Questa ricerca è stata per me fondamentale per la riscoperta della mia Voce e spero possa aiutare altre persone nella ricerca della propria. Infine, spero che il Canto in Cerchio possa rappresentare uno spazio in cui ciascuno possa esplorare il proprio *Essere Voce*.

APPENDICE

«My music is the spiritual expression of what I am».

(John Coltrane)

Vilota

Canto popolare veneto
Clara Frizzi

Intro ♩ = 180
Em A7b13 Dmaj7 Gmaj7

piano

8 Edim7 F#7#9 Bm7

15 Em A7b13 Dmaj7
tutti

23 Gmaj7 Edim7 F#7#9 Bm7

31 B7 Em A7b13 Dmaj7

39 Gmaj7 Edim7 F#7#9 Bm7 Bm7

A Dmaj7

48
È tan - to tem - po che non ve - do
So - nè sto cim - ba - lin so - ne - lo

53 C#m7b5 F#7b9
so - - le
for - - te

57 Bm7 E7
Ma sta - mat - ti - na l'ho vis - to le -
So - ne - lo che se sen - ta par la lon -

2

61 Amaj7 Am7 D7

-va - re È
-ta - na

65 G6

tan - to che non ve - do lo mio
Se ghe fu - se qual - che bel so -

69 Gm7 C7

amo - re
-ge - to

73 Fmaj7

e - sta ma - ti - na l'ho vis - to pas -
so - ne - lo for - te per far - ghe dis -

77 Fm7 Bb6

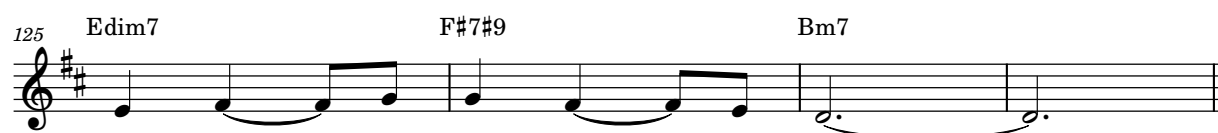
-sa re
-per to

B
81 Ebmaj7 Em7 A7

89 F#m B7 Em7 A7

97 Dmaj7 C#m7b5 F#7b9 Bm7 E7 Am7

C
104 D7 Em A7b13 Dmaj7 Gmaj7

**Coda**

Notte senza luna

Clara Frizzi

Tango

A Am Fmaj7 G G7 Csus4

Se fos-si qui a - des - so sa - prei co - me so - gna - re ma -

8 C E E7 Dm/F F

- re_ tra le on - de la Lu - na

13 Dm Esus4 E Am Fmaj7

io re - sto qui Se fos-si qui io non cam-bie - rei i

21 G G7 Csus4 C E E7 Dm/F F

gior - ni ap - pas - si - ti ri - tor-ne - rai al - le stel - le, ma

29 Dm E Am Fine Dm Am Dm

io resto qui Con te_ par - ti - rò il tem -

38 Am Dm C6 F

- po ri - vi - vrò ques-ta not-te sen-za lu-na io ti aspet-to e non ci

44 E Dm Am Dm

sei Ma i so - gni miei no, non li ho per - du - ti

52 Am Dm C6 Dm E7 Am

mai ques-ta not - te sen-za lu-na io ti aspetto e non ci sei ques-ta

58 Dm C6 Dm E7 Am

notte sen - za lu - na io ti aspetto e non ci sei

RINGRAZIAMENTI

Ci tengo a ringraziare prima di tutto la mia famiglia per avermi permesso di perseguire un percorso musicale tanto desiderato e per il supporto costante che ho ricevuto.

Ringrazio i miei nonni materni. Anche se non ci siete più, so che siete sempre qui a sostenermi.

Ringrazio Gianmaria per essere sempre presente, sia nei momenti di sconforto che nei momenti di gioia. La tua presenza e il tuo aiuto sono preziosi, sia nella vita che nella musica.

Ringrazio tutti i miei amici musicisti con cui ho suonato e da cui ho imparato sempre qualcosa. In particolare ringrazio Simone, Gianluca, Alessandro, Luca, Federico, Erik.

Ringrazio inoltre Annino, Laura, Andrea, Enrico e Marica per le emozioni che abbiamo condiviso.

Ringrazio i miei docenti del Conservatorio, dai quali ho imparato moltissimo e ringrazio di cuore Rossana Gesuato del Conservatorio di Rovigo per la sua gentilezza e disponibilità.

Ringrazio Giorgio Pinardi, che mi ha introdotto il mondo del canto in cerchio, a cui mi sono tanto appassionata.

Ringrazio Giannantonio Mutto per i suoi preziosi insegnamenti e per avermi fatto apprezzare sempre di più il pianoforte.

Ringrazio i compagni di corso per questi anni ricchi di esperienze.

Ringrazio gli allievi, amici e colleghi che hanno partecipato alla sperimentazione del progetto didattico. Sono state davvero preziose le vostre voci.

Grazie ai cantanti che mi hanno aiutata nella presentazione ed esecuzione del progetto e grazie ai musicisti che mi hanno accompagnata in questo giorno speciale.

Infine un grandissimo grazie alla mia insegnante di canto Veronica Farnararo, a cui devo molto, sia dal punto di vista di crescita musicale, che di rapporto umano. Grazie a lei ho potuto finalmente tornare ad amare il canto e la mia voce, e a vedere di nuovo la musica come la grande passione che mi porto dentro fin da piccola.

BIBLIOGRAFIA

- Alessia Martegiani, *Cantare le scale modali, un approccio emozionale*. Volontè & Co, 2021
- Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva, l'arte della meditazione*, Einaudi Editore, 5 2018
- Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India 2023
- Larry Rosenberg, *Respiro per respiro*, Ubaldini Editore, 10 Roma, 1998
- Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore Milano ed. 2018
- Ulrike Raiser, *Energia interiore, I 7 chakra*, Edizioni del Baldo Verona, 2023
- Ted Goia, *Storia del Jazz*, EDT, Torino, 2021
- Arrigo Polillo, *Jazz*, Mondadori Editore S.p.A, Milano 1997 (nuova edizione aggiornata a cura di Franco Fayenz)
- Sidney Bechet, *Treat It Gentle*, New York, Hill & Wang 1960
- Paolo Scarnecchia, *Musica Popolare e Musica Colta*, Jaca Book
- Veronica Farnararo, *Voce: Energia e Proiezione. Stretching energetico: una nuova prospettiva di risonanza*. Volonte & Co. Milano 2025
- Silvia Magnani, *Io sono la mia voce*, Volontè & Co. Milano 2020
- Stefano Baroni, *Circular Music, strategie innovative per la didattica dell'apprendimento*. Solos Media, Milano 2022

SITOGRAFIA

- <https://www.zenacademy.it/guide/meditazione/meditazione-e-mindfulness-qual-e-la-differenza/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9TEo6foMwRk>
- <https://www.psicologapadovamanoli.it/il-grounding-cosa-significa-e-come-praticarlo/>
- <https://www.naturadellecose.com/tag/corpus-musicae-popularis-hungaricae/>
- <https://www.treccani.it/vocabolario/improvvisare/>
- <https://circlesongs.com/>
- <https://www.spaziomusicaproject.com/la-voce-e-il-cerchio-ed-il-cerchio-e-la-voce/>