

Atem-Tonus-Ton®

Il respiro, il movimento e la voce

di Letizia Fiorenza



Per spiegare che cosa sia Atem-Tonus-Ton®, Respiro-Tono (muscolare)-Suono, vorrei brevemente riassumerne le sue origini.

Atem-Tonus-Ton® (ATT) è nato dal lavoro di Ilse Middendorf (1910-2009), la *Grande Dame* del lavoro sul «Respiro Percepibile». Il termine fu coniato da Middendorf quando iniziò la sua ricerca sul movimento. Il suo lavoro da insegnante di ginnastica non la soddisfaceva e la vedeva alla ricerca di un movimento più in contatto con la realtà umana e meno volontario. Fu la ballerina Ewe Waren ad avvicinarla al rapporto tra movimento, respiro e meditazione mentre lo psicologo di scuola junghiana e terapeuta del respiro, Cornelis Veening, fu il maestro che le aprì definitivamente una breccia nella sostanza stessa del respiro e la incoraggiò a fondare una propria scuola. Lo studio dell'opera di Carl Gustav Jung le fornì intuizioni e chiarimenti utili alla sua ricerca che, nel 1984, si condensò nel suo trattato «Der Erfahrbare Atem»⁴¹.

Per capire il pensiero di Middendorf è necessario introdurre la sua definizione di «Respiro Percepibile». Middendorf descrive tre modi di respirare:

- il respiro volontario, sul quale si può intervenire intenzionalmente (pensiamo al trattenere il fiato o al respirare profondamente richiesto dal medico prima dell'auscultazione);
- il respiro involontario e inconsapevole (che prevale sia durante le nostre attività giornaliere che durante la notte);
- il respiro percepibile che indica il respiro osservato o ascoltato in uno stato psicofisico meditativo e introspettivo.

Un'ultima distinzione è tra respiro e respirazione: *Atem*, *Atmung*. Mentre la respirazione definisce il lato prettamente

⁴¹ Traduzione italiana: Ilse Middendorf, L'esperienza del respiro, Ed. Astrolabio, Roma 2004

fisiologico e fisico, il respiro include il lato psichico e mentale – pensiamo a come l'emozione influenzi l'accelerazione del suo ritmo, e l'ansia ne riduca la sua profondità.

Veicoli del lavoro sul respiro sono il movimento e l'attenzione o meglio l'ascolto, in uno stato psicofisico che Middendorf chiama raccoglimento, *Sammlung*, un equilibrio tra abbandono e consapevolezza, *Hingabe und Achtsamkeit*. Questo equilibrio si può descrivere come un «lasciare che accada restando presenti». Lavorando con il respiro andremo alla scoperta di ciò che ancora non conosciamo, iniziando una ricerca che non terminerà, ma che si differenzierà e affinerà sempre di più. Anche se molte esperienze saranno comuni a tutti e perciò definibili, ripetibili e per questo trasmissibili, rimarranno sempre delle esperienze individuali, non normative. Tutti abbiamo due occhi, un naso e una bocca, ma quanti visi diversi!

Middendorf intendeva il suo lavoro come un processo di differenziazione, di conoscenza di sé, di sviluppo della sfaccettata personalità individuale, un lavoro cioè che non si prefiggeva l'eliminazione di un sintomo o il perfezionamento di una prestazione fisica. È questo un altro aspetto decisivo per la comprensione dell'idea di base: Middendorf stessa non si considerava una terapeuta e non cercò mai la vicinanza con le istituzioni della medicina alternativa, rifiutando nei suoi ultimi anni anche il riconoscimento della cassa malattia tedesca.

Il lavoro pratico di ogni giorno mostra però quanto le persone che si rivolgono a metodi che coinvolgono il movimento e la respirazione, come lo *yoga*, il *Thai-Chi* o il *Feldenkrais*, lo facciano nella speranza di alleviare dei problemi concreti, dei disturbi fisici o per rilassarsi con lo scopo di migliorare il proprio rendimento psicofisico.

Un pedagogo del respiro e del movimento non rifiuterà un cliente perché non interessato a un processo di individua-

zione, ma lo accompagnerà accogliendolo e lasciandogli lo spazio per crescere. Il fatto stesso di confrontarsi con il proprio corpo, con il proprio respiro, con le sensazioni e i sentimenti, senza giudicare né essere giudicato, senza valutare ma imparando a esprimere in parole le esperienze fatte, ha già per sé un effetto equilibrante. Il corpo e la psiche, considerati come un sistema indivisibile, si riorganizzano.

L'omeostasi, facoltà immanente dell'organismo che consente al corpo e alla psiche di mantenersi in equilibrio, è così risvegliata e attivata e la resilienza incentivata.

In Europa, negli Stati Uniti e in Giappone nasce così la terapia del respiro, riconosciuta in Svizzera dai servizi sanitari nazionali, che oltre al lavoro introspettivo di conoscenza di sé considera e aggiunge la cura di aspetti patologici della respirazione e, in generale, di disturbi funzionali e di distonie vegetative.

Diversi allievi Middendorf, tra i quali Edgar Meier, Erika Kemman, Stephan Bischof e la stessa Maria Höller, hanno sviluppato l'aspetto psicoterapeutico del respiro allargando e definendo lo sfondo teorico, prendendo in considerazione le scoperte delle neuroscienze e descrivendo l'aspetto corporeo e quello del respiro nei metodi di definizione delle strutture e dei disturbi della personalità, come *borderline* o *narcisismo*.⁴²

Maria Höller-Zangenfeind, allieva di Ilse Middendorf, diede un nuovo impulso al Respiro Percepibile e alla terapia del respiro, ponendo in primo piano la voce parlata e cantata e la sua espressione artistica. Da qui nasce Atem-Tonus-Ton® che include anche la voce dello strumento musicale, il suono e la performance.

Dopo aver insegnato all'Istituto di Middendorf a Berlino il suo interesse per la voce la portò a Roma, dalla cantante e interprete di musica contemporanea Michiko Hirajama⁴³.

⁴² (K.Fischer/Erika Kemman, *Der bewusste zugelassene Atem*, Urban&Fischer. Stefan Bischof/Brigitte Obrecht Parisi/Anita Rieder, *Atem der ich bin*, Institut für Atem und Körperpsychotherapie Freiburg in Preisgau (D) und Thalwil (CH))

⁴³ Conosciuta per l'interpretazione dei «Canti del Capricorno» che Giacinto Scelsi scrisse per e con lei. Interessante per l'aspetto dell'improvvisazione il link:<http://www.allmusic.com/album/giacinto-scelsi-canti-del-capricorno-mw0001862690>

Passò diversi mesi prendendo lezioni di canto e seguendo Hirajama mentre insegnava. Ne nacque una collaborazione. Per anni Höller e Hirajama condussero dei laboratori in Italia, in Svizzera e in Germania, durante i quali la prima lavorava sul respiro e l'altra sulla voce. Fu Hirajama a introdurre Höller al foniatra Fumiaki Yoneyama e a sua moglie Akiko, relazione questa dalla quale nacque la prima cellula di ATT a Tokio e l'Istituto che tuttora forma dei *trainer* ATT con la collaborazione del *team* europeo.

Ponendo l'attenzione sulla corporeità della voce – già presente nel «Respiro Percepibile» attraverso la scoperta dello spazio creato dalle vocali durante l'inspirazione – e osservando i cambiamenti di tono dei muscoli volontari e involontari e la loro influenza sul suono della voce, ATT dischiude un nuovo campo di esplorazione che a sua volta si ripercuote e influisce sia sul lavoro classico middendorfiano, sia su altre discipline di educazione e di apprendimento somatico in campo terapeutico e artistico. Oggi lavorano con ATT, integrandolo nelle loro competenze, non solo cantanti, attori e musicisti, ma anche terapeuti del respiro e della riabilitazione, musico-terapisti, insegnanti di *Thai-Chi*, logopedisti e pedagoghi di ogni genere.

Autenticità della voce e dell'espressione

Uno dei concetti prediletti da Maria Höller-Zangenfeind era l'autenticità della voce intesa come espressione di sé prima di ogni valutazione tecnica. Il termine che ricorre in ogni suo scritto è «mostrarsi». La perfezione performativa non la interessava. Dietro ogni prestazione voleva sentire l'essere, la personalità dell'interprete.

La formazione della voce coinvolge tutta la persona. Per questo la formazione non deve essere funzionale. Fissando troppo presto durante la formazione musicale dei chiari obiettivi, si valuta l'espressione presente in quel momento. La pressione di dover produrre dell'ARTE, ostruisce l'accesso a un processo

creativo basato su un'esperienza sensoriale. I giovani perdono il contatto con la propria natura e con le loro attitudini, che invece noi vogliamo coltivare. Nell'ambito musicale concentrasi troppo severamente sull'aspetto della prestazione, addestra le facoltà tecniche e altera la maniera naturale d'esprimersi. L'arte diventa artificio e fa apparire l'artista artificioso, il che di solito è imbarazzante per chi ascolta. Seguendo l'obiettivo di una «voce ideale» senza potersi mostrare, significa soggiornare a lungo nella fossa dei complessi e delle dipendenze dalle autorità. Ambendo a una perfezione e a una precisione irraggiungibili si lascia sfuggire la vita e la vitalità. Fissandosi solo sullo zelo o sulla carriera si perde il desiderio di creare, la gioia di farsi vedere, la voglia di vivere. Rispetto e ammirazione vanno alle persone che osano mostrarsi. La stima di se stessi rimane un'eterna nostalgia⁴⁴.

ATT, lo spazio e la resistenza

Pilastro del Respiro Percepibile e di ATT è lo spazio creato dal movimento interno del respiro. Spazio che forma e plasma il corpo e la mente mettendoci in relazione col dentro e il fuori, con se stessi e il prossimo, spazio che crea la fonte dalla quale attingono la voce e il movimento.

Altro pilastro è la resistenza, der *Widerstand*. «Lasciare che accada» è indispensabile per arrivare alla percezione dello spazio. Lasciare che accada presuppone però indipendenza e sicurezza di sé, in termini psicologici un Io ben sviluppato. Spesso proprio la debolezza di questo Io impedisce all'allievo l'introspezione e l'avventura di lasciare il controllo.

In questo momento del processo il lavoro con la resistenza sarà di grande aiuto; l'intervento volontario su alcune parti del corpo, soprattutto sulle gambe, aiuterà l'allievo a sentire i propri limiti, i confini del proprio corpo, a costruire una propria struttura, a sentire dove finisce lui e comincia lo spazio esterno e, in un secondo tempo, quello interno.

Senza limiti non può nascere lo spazio. Senza spazio l'Io rimarrà prigioniero delle sue strutture che tenderanno a

⁴⁴ Maria Höller-Zangenfeind, *Stimme von Fuss bis Kopf*, p. 12, Innsbruck, Studienverlag traduzione dal tedesco di Letizia Fiorenza

irrigidirsi limitando le proprie espressioni e legandolo alle sue ossessioni. Spazio e struttura si alimentano a vicenda e sarà compito dell'insegnante offrire gli esercizi adatti al processo in atto.

Nel canto e nella parola la resistenza, iniziata volontariamente e percepita poi come immanente a ogni movimento (che in sé contiene anche il movimento opposto), aiuterà a radicarsi e diventerà appoggio, sempre meno «fatto» e sempre più organico.

Sarà tutto il corpo a risuonare, a vibrare e a trasmettere le vibrazioni allo spazio esterno fino a raggiungere l'ascoltatore.

ATT lavora con il concetto di non trasmettere delle mere informazioni o degli esercizi normativi, delle regole, ma soprattutto di accrescere le competenze dell'allievo mettendogli a disposizione gli strumenti necessari per un apprendimento permanente e una crescita individuale.

Uno di questi strumenti è l'ascolto di sé, un altro è l'atteggiamento interiore verso il modo di apprendere. In tedesco il termine atteggiamento si traduce con *Haltung*: una parola che prediligo perché densa di significati. *Haltung* sta sia per postura fisica, che per atteggiamento, spirito, comportamento, presa di posizione in senso lato. Non è ovvio saper ascoltare. In ATT gran parte del lavoro sarà proprio rivolto a incrementare questa facoltà. L'allievo imparerà a mettersi in uno stato psicofisico che agevola la percezione del proprio corpo e dei cambiamenti che gli esercizi proposti inducono, sensazioni di benessere ma a volte anche spiacevoli, perché provocate da tensioni o da sentimenti rimossi che affiorano alla coscienza. Sarà incoraggiato a descrivere quello che sente senza giudicare e senza analizzare cercando spiegazioni o motivazioni. Imparerà a discernere, tra diversi tipi e stati di percezione, sensazioni fisiche: caldo, freddo, teso, contratto, rilasciato, ampio, stretto, morbido, duro etc.; sentimenti: piacere, rabbia, gioia, tristezza, impazienza, noia etc.; pensieri: il film continuo nella nostra mente, ricordi, giudizi, opinioni, autocondanne, autocompiacimenti etc.

Con l'esperienza imparerà che un movimento/esercizio esterno, proposto per svegliare e attivare il respiro, si trasforma in un movimento in sincronia con il proprio respiro.

Chi vorrà continuare il lavoro scoprirà, in uno stato di profondo ascolto, un altro tipo di movimento: il movimento che scaturisce dall'impulso del respiro e che può trasformarsi in gesto. In questo stato l'io non sarà solo l'autore ma anche il testimone di un movimento o gesto libero e non abituale.

Così come il gesto nasce dall'ascolto e dall'interazione tra respiro e movimento, anche la voce diventerà espressione di sé, se non limitata all'aspetto puramente tecnico e volontario. L'esperienza dell'unità tra mente e corpo, tra ascolto e intenzione, e non ultima la percezione della corporeità della voce, permetteranno una nuova comprensione della tecnica vocale e un nuovo approccio a essa.

Il suono ascoltato in *audiation* prende forma nel corpo durante l'inspirazione. Il suono emesso sarà individuale, avrà un timbro, una struttura, una densità o leggerezza che corrisponderà alla vocale scelta, all'altezza del suono scelto, alla postura e allo stato psicofisico dell'allievo.

L'allievo apprenderà la differenza tra intenzione e volontà di emettere un suono, tra ricettività e passività.

Ricettività intesa come un essere pronto a farsi sorprendere e toccare, un'intenzione di essere svegli a ogni evento inatteso e non controllabile. L'insegnante proporrà degli esercizi vocali che permetteranno all'allievo il «lasciare che accada» anche durante la fonazione.

L'allievo lascerà che l'inspirazione avvenga in maniera naturale e che l'espiazione accompagni la vibrazione del suono, permettendole di espandersi e diffondersi sciogliendo a sua volta ostacoli provocati da tensioni, da rilasciamenti eccessivi o da un intervento motorio forzato che intralcierebbe gli organi di fonazione nella loro funzione sensoriale autonoma. In questo senso il respiro, il suono e la vibrazione si sosterranno e si libereranno a vicenda, e la laringe non sarà solo emittente di un suono ma ricevente dell'intenzione di cantare.

ATT e l'improvvisazione

Già quando cominciammo la formazione di futuri *trainer* ATT introducemmo come materia l'improvvisazione libera. Una forma d'improvvisazione accessibile sia a cantanti professionisti che a persone interessate sì alla voce, ma con poca esperienza in campo musicale. Nei quindici anni di lavoro con Maria Höller-Zangenfeind, e con il nostro *team* europeo/giapponese, ho avuto la conferma della nostra iniziale intuizione sull'importanza dell'improvvisazione per il percorso formativo.

Se la voce è espressione della propria personalità, l'improvvisazione è un metodo per svilupparla ulteriormente. Attraverso l'improvvisazione si sviluppa la presenza fisica e mentale, la creatività e la fiducia nelle proprie idee e competenze, oggi aggiungerei: competenze di *audiation*. Improvvisando si attinge dall'esperienza della corporeità della voce. Ci si dovrà confrontare con limiti e inibizioni di fronte ai quali si è incoraggiati a entrare ancora più in contatto con se stessi e a mettersi in gioco. Riconoscendo e accettando i propri limiti si impara a sfruttarli nel miglior modo possibile. Ci si accorgerà che la limitazione può essere un motore della creatività e che la restrizione è un veicolo per liberarsi.

L'improvvisazione aumenta la facoltà di concentrarsi, di focalizzare le idee e l'attenzione al corpo della voce e alla musica. Insegna a entrare in contatto con il flusso dell'energia propria e del gruppo, ed esige una continuità dell'azione e la gestione di questa energia su lunghe distanze. Insegna a confrontarsi con l'inaspettato, a coglierlo e a svilupparlo. Insegna a perdersi e a ritrovarsi.

L'improvvisazione permette di muoversi in un gruppo e di interagire con il partner, di scambiare le proprie idee con gli altri e prenderne esempio. Insegna ad ascoltare, a proporre le proprie idee mentre si reagisce a quelle degli altri, a chiedere la parola e a lasciare lo spazio all'altro. Improvvisando

si esercita la facoltà di entrare contemporaneamente in relazione con se stessi, con i compagni musicisti, con la musica dentro di sé, con lo spazio e con il pubblico. L'improvvisazione è capace di far esplodere i pattern mentali inconsci per giungere alla fonte della propria creatività che, liberata, alimenterà ogni ambito vitale e d'azione.

Improvvisando con la voce siamo invitati a esprimerci in maniera non convenzionale. Tutto ciò che avremo appreso in precedenza, come aprire gli spazi di risonanza lasciando che la vibrazione possa accedere al maggior spazio possibile, o attingere dalla resistenza per l'appoggio necessario, rimane valido. Nell'improvvisazione saremo liberi di aprire e chiudere questi spazi; di lasciare che la voce scelga una tessitura e cambi timbro per esprimere il pensiero musicale del momento, o diventare nasale o rinchiusa in una cavità; di articolare dei suoni insoliti nel canto classico giocando con le consonanti o con dei foni estranei alla propria lingua; di gridare e vociare. La voce parlata arricchirà l'espressione musicale mormorando, bisbigliando, soffiando, rendendo udibile il respiro, imitando fruscii e sibili, creando dei ritmi sillabici, imitando rumori.

Il gioco con la voce ci permette di esplorarla per viverla in tutti i suoi aspetti espressivi e relazionali, sempre seguendo un'idea musicale e rispettando il bisogno di forma e struttura, affinché dalla comunicazione tra gli esecutori nasca qualcosa di mai udito finora. I canoni di orecchiabilità e perfezione, i primi a coinvolgerci se ascoltiamo superficialmente, sono sconvolti per riscoprire puri i paradigmi innati in ogni arte performativa: innovazione, intensità, arco energetico, struttura, relazione. Il termine bellezza sarà da ridefinire.

Vivendo quest'atto creativo in un gruppo e per un pubblico, scopriamo che il coraggio di fare e di rischiare, superando i propri creduti limiti, cresce e si ripercuote anche sulle altre sfide che si presenteranno sulla nostra strada.

Un processo di individuazione⁴⁵

Un termine a cui tengo molto ma difficile da tradurre è *Selbstermächtigung*, traducibile forse alla lettera con «auto-autorizzazione», intesa nel nostro contesto come autorizzare se stessi a prendere in mano la propria vita, ad assumersi delle responsabilità, a prendere delle decisioni e a non sentirsi vittima delle circostanze.

Il Respiro Percepibile, Atem-Tonus-Ton® e l'improvvisazione sviluppano questa facoltà.

Sembra una contraddizione che il lasciare che accada, la ricerca di ciò che non si conosce, l'introspezione e l'improvvisazione portino a una maggiore facoltà d'agire con consapevolezza, ma non lo è. Una mia convinzione: un essere umano responsabile, aperto verso ciò che non conosce e consapevole delle proprie azioni, meno propenso a proiettare i suoi problemi verso l'esterno e a demonizzare l'altro, è meno manipolabile, meno disponibile a fenomeni e influssi di massa e allo stesso tempo capace di partecipare a una comunità.

Atem-Tonus-Ton® e MLT

Quando venni a sapere della *Music Learning Theory*, per caso, tramite una studentessa di Silvia Biferale con problemi di voce che passava da Zurigo, due cose mi affascinarono subito: i paralleli tra l'apprendimento della musica e della lingua materna e il concetto di *audiation*.

La studentessa mi spiegava che in musica l'*audiation* corrisponde al pensiero che precede la parola, alla facoltà di dare un significato a ciò che stiamo ascoltando ed esprimendo, nel primo caso ai suoni parlati nel secondo ai suoni musicali. Aggiunse che il protagonista di questo complesso processo è il corpo, capace di organizzare quello che ha

sentito, ascoltato e percepito tramite l'ascolto e il movimento.

Intuì che Gordon, Middendorf e Höller-Zangenfeind parlavano la stessa lingua, condividevano delle idee, nate in campi diversi ma profondamente vicine.

Alla base sia dell'*audiation*, sia del Respiro Percepibile che di ATT sono l'ascolto e il movimento. L'ascolto inteso come funzione auditiva, ma anche come facoltà di percezione dei movimenti corporei esterni e dei movimenti interni provocati dal ritmo del respiro – termini comuni, riconosciuti e valutati nella loro importanza da tutti e tre i maestri.

Atem-Tonus-Ton® e *Audiation* hanno inoltre in comune l'atteggiamento verso il lavoro e i suoi processi di sviluppo. Nella MLT mi ha entusiasmato l'idea che l'insegnante non insegni ma sia il bambino o l'adulto ad apprendere. Un concetto condiviso dal lavoro di Middendorf e da ATT anche per il lavoro con adulti che hanno già sviluppato un loro sistema di apprendimento cognitivo.

In ATT l'insegnante non dirà come respirare, ma permetterà l'esperienza di un atteggiamento (*Haltung* in senso lato) appropriato. In senso fisico insegnerà a percepire la propria postura, ad ascoltare il movimento e il ritmo interno del respiro e offrirà all'allievo, tramite degli esercizi di movimento che sveglieranno il corpo e il respiro, i mezzi necessari alla scoperta di qualcosa che ancora non conosce.

Anche qui incontro in ATT e MLT lo stesso approccio verso l'apprendimento: ascoltando un pattern l'allievo discerne, discrimina tra uguale e diverso e l'insegnante non giudica. Durante l'esecuzione di un esercizio il respiro non sarà giusto o sbagliato, ma espressione della situazione dell'allievo in quel momento. Sia in ATT che in MLT l'allievo si approprierà di un vocabolario che lo arricchisce, in MLT parliamo

⁴⁵ Per maggiori approfondimenti sul complesso concetto di individuazione si consiglia la lettura di: C. G. Jung, *Tipi psicologici*, Boringhieri, Torino, 1968, pagg. 463-465

di acculturazione e assimilazione, in ATT di sviluppo della facoltà di ascoltare e percepire⁴⁶.

Per finire

Seduta su una sedia metto le mani sul mio ventre e ascolto il movimento del respiro. All'inizio non percepisco alcun movimento nel ventre, solo un respiro corto sotto le clavicole. Ho appena finito di scrivere un articolo, ho passato due ore al computer senza muovermi e sento le spalle contratte e la nuca che mi duole. Appoggio le mani sulle cosce e comincio a roteare il bacino. All'inizio mi sento anchilosata e irrequieta. Continuo. Il respiro comincia a prendere un ritmo che segue il mio movimento. Un sospiro indica che sto cominciando a esserci, non solo il mio corpo è seduto sulla sedia ma anche la mia mente comincia a staccarsi dal lavoro appena terminato e a seguire quello che sta succedendo al momento. Seguo in raccoglimento il movimento del bacino e del respiro. Il ritmo rallenta e ho la sensazione di respirare più profondamente. Quando mi sento sazia mi fermo, rimetto le mani sul ventre e ascolto. Percepisco ora un leggero movimento sotto le mani, ne nasce la sensazione di spazio. Le pareti del bacino si allargano e si riavvicinano al ritmo del mio respiro. Le spalle sono più leggere, il dolore alla nuca si sta dissolvendo. Alla fine dell'espiazione nasce una pausa. Un momento prezioso, una cellula di vuoto che contiene il passato e da cui nasce il futuro.

⁴⁶ Per chi volesse approfondire il rapporto tra Il Respiro Percepibile, Atem-Tonus-Ton® e MLT consiglio la lettura del libro di Silvia Biferale, *La terapia del respiro. Dall'esperienza sensoriale all'espressione musicale*, Ed Astrolabio, Roma 2014