

RESPIRO, INTIMITÀ E INTERATTIVITÀ Pratiche di Atem Tonus Ton in ambito formativo e "performativo"

di Laura Colombari

*Una voce che permeava i tessuti e la pelle,
che vibrava percorrendo meridiani,
trovava spazio fra le articolazioni
e si espandeva nello spazio sferico della stanza.*

Con queste parole posso esprimere l'incontro con Letizia Fiorenza e il primo approccio con il metodo Atem Tonus Ton, ben 34 anni dopo il primo vagito.

È stata la corporeità della sua voce ad aver acceso la mia curiosità verso la pratica e la pedagogia ATT⁵¹.

Ricordo i miei primi suoni durante quel seminario, l'atto di vocalizzare ad alta voce verso gli angoli della sala era una sfida e una liberazione nello stesso tempo, la voce che timida non sentiva il diritto di uscire; quella voce, giudicata stonata da un insegnante delle scuole elementari, trovava ora lo spazio per esprimersi.

Il ricordo limpido delle finestre di fronte a me, quelle note suonate al pianoforte da Letizia che invocavano toni alti mentre la mente pensava *Mi sta dando questa possibilità? Crede che io possa raggiungere quella nota?*

Molto tempo prima, un insegnante davanti a un pianoforte mi toglieva dal gruppo di canto classificandomi come stonata, innescando in me un processo di autocensura che avrebbe limitato la mia espressione vocale nel mondo.

Anni dopo, una seconda mano, scorrendo su diverse note, mi invitava ad aver di nuovo fiducia delle mie possibilità vocali.

⁵¹ Da ora in poi ATT nel testo

L'esperienza con Letizia mi ha portata a intraprendere due anni di formazione ATT alla ricerca del mio respiro, della potenzialità della voce, avviando un processo di ricerca e integrazione tra l'ascolto degli spazi interni, il movimento e la dinamicità della danza.

L'incontro con il respiro e con il percorso ATT

L'azione del respiro è involontaria e costante, automatica e circolare, è la parte più vicina alla natura, onda in costante movimento, fiato di vita. Prima delle parole, di ogni suono ed emissione, avviene imprescindibilmente nel qui e ora e si trasforma costantemente. Non ha bisogno di parole, essa, semplicemente, esiste.

La consapevolezza del respiro e del suo movimento va praticata, non è un atto naturale: attraverso la sua osservazione possiamo comprendere il nostro stato emotivo, mentale e fisico, possiamo alterarlo o restare in ascolto, nella quiete, contemplando le sue mutazioni: timido, impaurito, coraggioso, sottile, ampio, profondo, superficiale, colorato, trasparente. Sale in superficie quando i pensieri corrono veloci e i tempi esterni incalzano, vola tra entusiasmo ed eccitazione, scende in profondità nella notte e si culla con il ritmo delle maree. È un animale selvaggio, un sincero amico fidato, lo specchio interiore, il ritorno a casa.

Un antico testo di medicina cinese, il *Nei Ching*⁵², afferma: "Le persone ammalate respirano con le spalle, quelle normali con il petto, le persone sane respirano con l'addome, quelle sagge respirano con i piedi".

Nei tempi moderni, detti anche "era dell'Overload", dedicare tempo al respiro può sembrare un lusso e allo stesso tempo un'essenziale risorsa. L'orologio esterno corre veloce e ci chiede di essere costantemente pronti a rispondere, mostrarci, condividere, informare gli altri su

ciò che stiamo facendo. Molta attenzione è portata fuori di noi, sulla parte frontale e superiore del corpo, acuendo il carico di stress a livello nervoso e suggerendo una costante sensazione di rincorsa. Il respiro alto e corto, la costante stimolazione visiva che ci porta lontano dall'ascolto delle nostre esigenze e del nostro intuito, va pian piano a modificare l'ecologia della nostra sfera personale e sociale. La maggiore causa di stress oggi è la percezione del comprimersi del tempo e la conseguente malattia che accompagna questo fenomeno: la fretta. Viviamo in un costante stato di urgenza, "l'ansia è diventato l'accessorio di questo millennio, con lo smartphone e i jeans attillati".

Il mercato del *fitness* è la nuova frontiera del guadagno, viene enfatizzato il comportamento attivo nei confronti del benessere con frasi come: "tornare in forma", "perdere peso", "conquistare il benessere".

La nostra era chiede di agire e produrre facendo sì che il semplice atto di portare attenzione al respiro richieda un atto consapevole guidato dalla forza di volontà. Non è facile riuscire a svincolarsi dal laccio creato dalla nostra mente che cerca di dissuaderci dicendo non ho tempo.

La decisione di intraprendere il percorso di ATT, dedicato alla scoperta e osservazione del respiro, è una scelta che va contro corrente, soprattutto per chi non utilizza la voce in campo professionale. Nel mio caso – sebbene nei primi incontri sorgesse qualche dubbio sull'utilità del percorso per la mia vita professionale – i lavori guidati ed esperiti in gruppo hanno man mano aperto nuove possibilità di percezione. Inizialmente mi era difficile attribuire aggettivi e colori alle esperienze, le mie riflessioni si focalizzavano spesso a livello anatomico, scheletrico o muscolare, il campo per me più familiare. Pian piano sono riuscita a descrivere e riconoscere dov'era il respiro, se si connetteva ad altre parti del corpo, se utilizzando i palmi

⁵² Anonimo, *Nei Ching. Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1976.

delle mani si ampliava, e dove, aumentando così la palette di possibilità.

La strada della conoscenza di fronte a me è lunga e molto spesso mi è difficile riportare l'attenzione al movimento del respiro nella vita di tutti i giorni. Se mi fermo e ascolto l'aria che entra, che arriva nella zona lombare, comincio a percepire l'ampiezza degli spazi interni, trovando una maggiore centratura soprattutto in momenti in cui la fretta può aumentare il senso di oppressione.

Come danzatrice, la pratica mi ha permesso di portare maggiore attenzione allo spazio del pavimento pelvico e del bacino, con un conseguente abbassamento di tensione nello spazio toracico e una maggiore chiarezza di pensiero. La voce ha trovato appoggi concreti e reali, che danno corpo all'emissione. Questo percorso mi ha permesso di approcciare progetti che coinvolgono la voce con serenità e questo campo comincia a diventare sempre più familiare. Ho potuto integrare la voce nelle lezioni di danza creativa con confidenza, aumentando occasioni e originalità delle lezioni. Ho partecipato a progetti di danza all'estero in cui mi sono espressa attraverso la vocalità con agio, trovando l'appoggio nei piedi. Mi sono sorpresa a recitare scritte con fiducia e dimestichezza in cima ad una montagna in Cina e a partecipare a seminari focalizzati sul respiro e voce avendo basi solide sia rispetto alla percezione sensoriale che alla conoscenza anatomica e scientifica sull'argomento.

Anche se mi ritengo una neofita, guardo ora al percorso da intraprendere con una mappa in mano.

Il respiro, la pratica individuale

“L'esperienza presuppone che non si abbiano aspettative o preconcetti. L'esperienza che viene dal vissuto ci apre al mondo, ci infonde coraggio di affrontare il nuovo, ciò che ancora non è sperimentato, e accresce il nostro desiderio di conoscenza passo dopo passo. [...] L'esperienza può

diventare una forza, se viene integrata. [...] è un riflesso quando si esprime sul piano puramente fisico, come un animale”.

Durante la pratica di ascolto del respiro, quello che si ricerca è la condizione “presente”, libera da aspettative e dalla tentazione di controllare, indurre, forzare, per lasciare spazio alla percezione e ascolto del movimento del respiro. Esso parla di sé, e di noi, in maniera inequivocabile, assumendo il ruolo di compagno di viaggio, manifestando il dialogo tra corpo, mente e spirito. Essere presenti, lasciare accadere, portare attenzione: questa attitudine verso il respiro porta a vitalizzare il sistema corpo-mente, ossigenare le cellule e stimolare o rilassare il sistema nervoso.

Il respiro è governato dal sistema nervoso vegetativo e reagisce ad ogni stimolo che viene dall'interno o dall'esterno. È la matrice primitiva della performance: il dialogo costante tra intimità e relazione con ciò che è altro da noi.

Se durante la performance riesco a rimanere connessa con lo stato interno ed esterno, la presenza acquista spessore e la connessione con il pubblico acquisisce sincerità. Molto spesso il rischio è di perdersi o troppo all'interno o troppo all'esterno. Quel pendolo verticale tra l'uno e l'altro e la sua oscillazione è la qualità che ricerco come danzatrice e performer. Quando questo avviene, si percepisce un fenomeno di rarefazione all'interno dello spazio scenico, il tempo svanisce, così come si annebbiano i contorni stabiliti da preconcetti, definizioni e limiti che definiscono il ruolo di spettatore e quello di danzatore, attore o performer. A volte succede: si resta sospesi, entrambi i ruoli accettano di stare in quello spazio liminale che apre le porte all'imprevisto, creato dall'incontro di numeri complessi e innumerevoli imprevedibili variabili.

Il respiro, la pratica di gruppo

Osservando le esperienze condivise di respiro ho riscontrato come il gruppo sia una componente fondamentale all'interno del percorso di ricerca sul respiro. Il gruppo trasmette coraggio e aiuta a sostenere la concentrazione durante la pratica. Attraverso esercizi a coppie si riescono a sentire gli appoggi con più chiarezza e definizione; grazie alla resistenza che l'altro può suggerire con il proprio peso in parti del corpo come schiena, osso sacro, bacino, si può percepire più precisamente il proprio contorno, il proprio limite e la propria forza. Questa dinamica a livello di emissione del suono conferisce alla voce più corpo e colore. Come danzatrice ho acquisito nel tempo una maggiore consapevolezza ampliando le possibilità di scelta dell'uso della voce. Se all'inizio per me la voce era semplicemente un suono che usciva e che non sapevo controllare, ora è diventata una vibrazione che ha radice nel pavimento pelvico, che scorre tra pieni e vuoti, catene muscolari e ossa, che si tinge di armonici in spazi della testa e che infine viene proiettata nello spazio. Ogni fase ha il suo carattere. Ora so che ho la possibilità di decidere come proiettarla: può diventare uno scialle di seta, una lancia, una cascata, un punto che scorre nello spazio, una nuvola leggera. Nelle improvvisazioni di gruppo molte volte ho esperito la sensazione di creare una "cianografia sonora" che si aggiungeva all'architettura reale della stanza, creando cupole e cattedrali attraverso il gioco condiviso di toni, colori, ritmi e timbri differenti.

Quando si resta ad osservare il respiro, ci si accorge che tutto passa, tutto si trasforma: se rimango nello spazio aperto del lasciare accadere, lasciare entrare, lasciare uscire, mi dono la possibilità di poter incontrare aperture e resistenze, punti teneri, deboli, contratti, luoghi in cui non voglio lasciare andare. Stando in osservazione ed accettando i limiti del qui e ora, rimango ad ascoltare la

ciclicità costante del respiro, osservando l'ecologia interna in relazione alla natura esterna. La collettività aiuta ad aumentare le possibilità di scelta e, donando sfumature e toni che arricchiscono l'esperienza personale, sostiene e aiuta ad approfondire il momento di integrazione. Durante i seminari ATT viene dedicato sempre un momento di condivisione verbale sull'esperienza del respiro. Articolare e descrivere cos'è successo aiuta a stabilire connessioni, le esperienze proposte diventano una risorsa per la vita di tutti i giorni creando un ponte tra la realtà quotidiana e quella del momento in studio.

Il respiro in danza

Da quando ho intrapreso la strada della conoscenza del respiro approfondendo metodi che ne aiutino la consapevolezza, sono sorte molte domande rispetto al mondo della danza e come riuscire a portare l'ascolto sottile durante esercizi di danza classica o coreografie di danza contemporanea.

Ho osservato che introdurre lavori di ATT in momenti di stretching può aiutare ad allontanare tensioni e apnea mentre il suono vibra nel corpo e scorre seguendo l'allungamento dei muscoli. Non sono mai stata una danzatrice dotata di estrema flessibilità, per cui il mio percorso si è sempre indirizzato nel riuscire a rendere il corpo più efficiente possibile cercando le vie e i metodi per aumentare la flessibilità e oltrepassare i confini del corpo.

Christoph Habegger, insegnante di ATT, ha perseguito la propria ricerca specializzandosi nel campo corpo e voce applicando ATT a esperienze di Feldenkrais. Il suo approccio mi ha aiutato a trovare connessioni dirette tra le diverse pratiche. Quali esercizi associare a quali suoni? Come trovare le combinazioni più efficienti? Quali sono le intenzioni di ogni esperienza? In che spazi sto lavorando? Queste sono le principali domande che mi pongo durante

la ricerca che combina esercizi di stretching o danza e la voce.

Quello che ho incluso nella mia pratica quotidiana sono esercizi di vocalizzazione, soprattutto delle vocali “uou” mentre rimango in allungamento degli adduttori e durante gli esercizi di sbarra, per aumentare la consapevolezza degli spazi laterali e posteriori.

L'uso della voce in sequenze ed esperienze di movimento aiuta a porre attenzione verso l'interno; il corpo acquista vitalità e si connette con una sfera più istintiva. Le corde vocali sono situate nel collo, all'imboccatura della trachea. Se nell'animale e nel bambino piccolo non c'è controllo mentale ed esse si esprimono in sintonia con altri livelli di espressione (un cane che abbaia e scondinzola, un bambino che gioca e strilla), nell'adulto la mente può inibire sia il movimento dei muscoli volontari sia l'emissione vocale. L'emozione conseguente a una paura, un tradimento o una gioia, che se fosse espressa potrebbe riequilibrare il sistema, viene bloccata. Viene fermata perché essa nel sistema era già partita. Ogni azione parte dalla mente, il solo pensarla fa organizzare il corpo per effettuarla, aumentando il tono muscolare dove serve in maniera idonea all'intensità emotiva. Nel momento in cui questo avviene ma l'azione non viene portata a compimento, la tensione rimane senza trovare un rilascio. Lì si crea il blocco, l'energia si ferma tra i muscoli del collo, sotto le scapole, nell'intestino, nelle anche. Il reprimere porterà quindi all'insorgere di tensioni fisiche e patologie croniche. La vibrazione creata dalla voce, unita all'intenzione di sciogliere le tensioni nel collo e nella gola, passa attraverso le fasce muscolari e lungo la colonna vertebrale, rivitalizzando il corpo dall'interno e liberando energie stagnanti. La mente è in grado di far scorrere via senza conoscere. Se emettiamo una vocale con intenzione dall'interno, la nuova intenzione dell'atto di sciogliere, rilasciare, cambierà le memorie cellulari fermate nei muscoli dall'intenzione precedente (il

bloccare/fermare). Se provo ad allungare parti del corpo contratte senza o con l'emissione vocale, valuterò immediatamente il potere di rilascio che ha la vibrazione.

Respiro e interattività in ambito performativo

Da danzatrice e coreografa, ho sempre inteso il mio corpo come strumento, attingendo dalla mia identità e storia personale, alla ricerca dell'astrazione più che della narrazione, per creare ambienti visivi e sonori capaci di evocare panorami più grandi di me, più vasti dell'ego, per poter accedere all'aspetto architettonico e energetico del corpo e dello spazio.

Da diversi anni tratto e includo nella mia pratica la presenza e l'utilizzo dei mezzi tecnologici.

Il corpo, la coreografia e il mondo attuale sono in costante relazione con l'interattività. “Il tempo in cui viviamo è descritto da smart-phones e da tecnologie indossabili che sono in grado di monitorare la nostra posizione, le interazioni sociali e l'attività fisica. L'ascesa di queste tecnologie spesso si concentra sull'aumento della nostra produttività calcolando unicamente le nostre azioni nel mondo. Il fatto è che più ci concentriamo su questi usi esteriori della tecnologia, meno sperimentiamo il sé corporale ed esperienziale”.

Come coreografa sento di voler entrare in contatto con questi mezzi, integrandoli con i temi principali della mia ricerca: il respiro, la mia storia personale e la programmazione e codifica di dati tramite software.

Ho iniziato un progetto di ricerca coreografica in cui utilizzo un microfono ad archetto inserito nella cavità orale per registrare ed amplificare il suono del respiro. Ho composto una coreografia basata su un sistema di notazione definito dal respiro collaborando con il sound designer Giovanni Dinello che ha compilato una serie di istruzioni per programmare i processi di un software di manipolazione audio open source. Il nostro comune

interesse è quello di collegare le moderne tecnologie al respiro, trasformando l'esecutore e una delle sue funzioni vitali in uno strumento.

Il respiro è il principale materiale sonoro e funziona anche come interfaccia di controllo, influenzando alcuni parametri del software a seconda della sua intensità e delle sue componenti spettrali (timbro).

Il software esegue un'analisi in tempo reale sul suono del respiro, che viene poi amplificato ed elaborato secondo le istruzioni fornite dal compositore. La caratteristica principale del sistema elettroacustico è la sua peculiare estetica di campionamento: una "finestra" di respiro di 60 secondi viene registrata in un buffer allocato nella RAM (memoria ad accesso casuale) del computer ogni volta che il software riceve le istruzioni stabilite a priori. Il buffer viene quindi letto da un algoritmo che genera ulteriori istruzioni. L'algoritmo ha molte variabili casuali ma è ancora macroscopicamente controllato dalle istruzioni del compositore.

La coreografia è definita dalla connessione e interrelazione con il respiro e il software, il movimento nasce in relazione al suono che crea, facendo sì che quindi la scelta coreografica sia diretta sia da componenti spaziali che musicali, perché ogni movimento creerà una tipologia differente di respirazione che andrà poi a creare dati per la composizione musicale, che influenzeranno a loro volta la coreografia creando un ciclo continuo di creazione. Nelle prospettive future il respiro darà anche segnali al software collegato al light designer. Si può dire quindi che sia il respiro il compositore principale. Consentendo la fusione di regni virtuali e fisici, la coreografia e la partitura musicale sono strutturate e al contempo aperte alla composizione istantanea.

Progettando una coreografia "come esperienza", portando il pubblico a concentrarsi sul proprio respiro e concentrandosi sul sé, la ricerca indaga lo spazio dell'intimità con il pubblico.

La performance mira a sostenere l'attenzione del pubblico nei confronti del loro corpo e alla consapevolezza del loro respiro per creare un senso di coinvolgimento personale e di presenza.

L'invito prima dell'inizio della performance è di ascoltare il proprio respiro, così come il suono che proviene dagli altoparlanti, durante la performance. Dopo la performance, il pubblico è invitato ad evocare l'esperienza condividendo immagini, emozioni, osservazioni che hanno avuto mentre guardavano e ascoltando il Live Act. Finora il pubblico ha condiviso ricordi e situazioni personali legate all'acqua, alla morte, alla paura e alla vulnerabilità. Questo livello personale è una parte nuova di questa ricerca e del suo sviluppo: uno degli obiettivi è interagire e coinvolgere il pubblico dopo la performance per approfondire la sua esperienza: che tipo di storie sorgono? Quali emozioni? Quali immagini? Quali differenze noteremo se il Live Act viene eseguito in diverse parti del mondo? Potremmo poi tracciare la mappa di un terreno comune?

Prospettive future. Questione di intimità e interazione

Ulteriori sviluppi di questo progetto includono l'uso del respiro come sistema di controllo per diversi strumenti (proiezioni video, light design, sistemi interattivi) così come generatori sonori analogici o digitali (sintetizzatori). Altri "canali" di respiro potrebbero anche provenire da persone selezionate nel pubblico, dando vita a un nuovo concetto di open performance, creando composizioni in tempo reale che avranno sempre risultati diversi, esplorando una drammaturgia sociale basata sul suono.

"non sapere è massima intimità"

Frank Ostaseski