



presenta:

“Il Canto dell’Anima”

Un viaggio sonoro nella musica Gospel

PROPOSTA DI WORKSHOPS SUONO E VOCE PER CORI GOSPEL

" Lo spirito non discenderà senza canti "

Docente: *Elisa Palermo (in arte Brown) é un Operatore Olistico specializzato nella voce e nel suono (SIAF CL2136P-OP Legge 4/2013) presso il centro di formazione UmbriaInCanto di Perugia. Dal 2012 è vocal coach e conduttrice di gruppi corali in tutta Italia. Dal 2017 porta nei suoi gruppi il metodo Soul Singing, in cui unisce il potere della voce a quello di alcuni canti della musica afro-americana e popolare, utilizzandoli per il lavoro sulle emozioni trattenute. Cantante affermata nella musica Gospel italiana, si dedica da anni allo studio del potere della voce che guarisce.*

Premessa:

È stato dimostrato, da diverse ricerche scientifiche, che *cantare in coro* aumenta la sicurezza in se stessi e fortifica notevolmente un gruppo, migliorando l'umore dei partecipanti. Molte religioni eseguono il canto in coro perché ha effetti energizzanti, rilassanti e coinvolgenti. Cantare in coro aiuta anche ad allentare la pressione, in tal modo l'ansia e la timidezza possono essere lentamente eliminate, e combatte alcune malattie senili, in modo da tenere sempre attivo il cervello che altrimenti rischierebbe di atrofizzarsi. Da uno studio particolare su un campione di persone, è emerso che il canto corale tende a sincronizzare tra loro i battiti

cardiaci e il respiro delle persone coinvolte, uniformandone anche le voci. Il canto gospel, in modo particolare, provenendo da una grande storia di elevazione spirituale, permette un profondo senso di pace interiore grazie ai momenti di adorazione, di preghiera e di condivisione.

Paradigma:

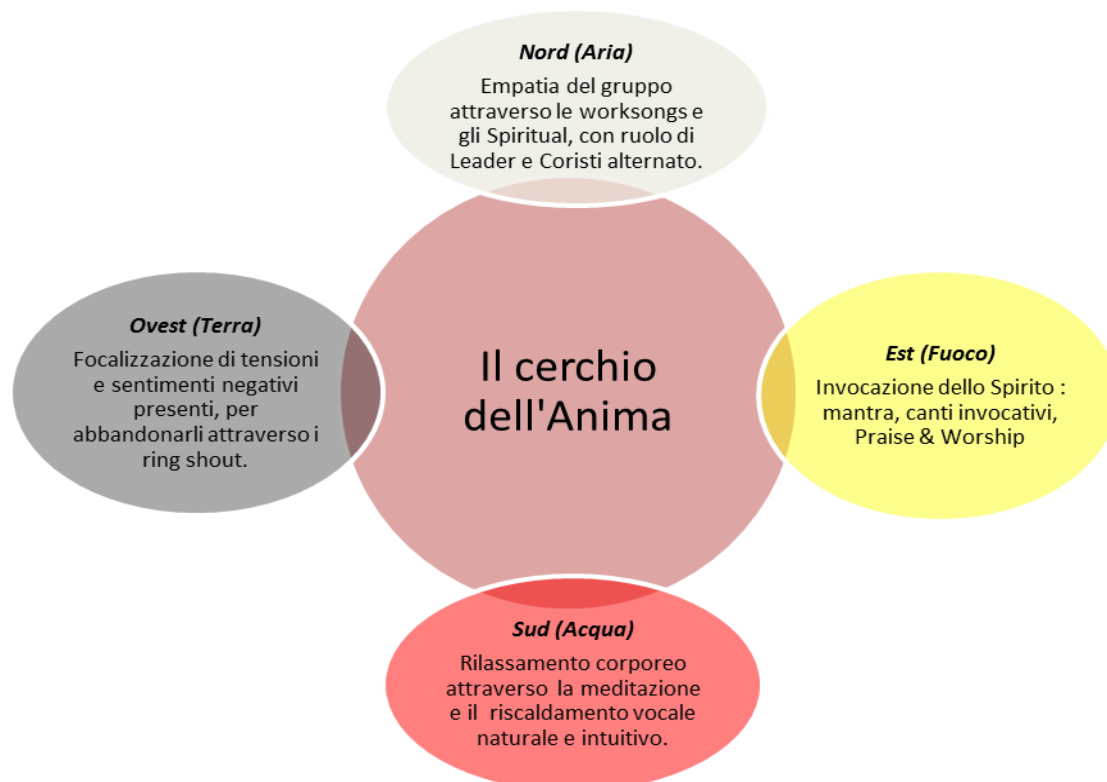
Cantare e farlo in un coro è un buon modo di curare l'anima e di condividere qualcosa, oltre il respiro, che va al di là dell'individuale, permettendo al nostro corpo di rilasciare ormoni e sostanze come le endorfine o la serotonina, note per la loro funzione antistress. Anche da un punto di vista fisico i benefici apportati dal canto sono davvero numerosi. Fa bene a tanti muscoli del corpo, in modo particolare al cuore e all'addome, ed aiuta a raddrizzare la schiena e ad assumere posizioni corrette, soprattutto quando bisogna cantare a pieni polmoni. La musica gospel, o musica dell'anima, ha profonde radici da ricercare nella storia del popolo afro-americano, e facilita le persone a trovare la connessione tra il terreno ed il divino, alimentando sentimenti di speranza, di forza e di gioia, molto profonde. Partendo da questi elementi tracciamo un percorso, che si sviluppa soprattutto in cerchio, e che permette lo sviluppo di tali sensazioni:

- La potenza spirituale del cerchio, è legata ad una storia antica straordinaria. Secondo questo principio si costruisce con i partecipanti, un *cerchio dell'anima*, che arriva al canto d'insieme attraverso la propriocezione prima del canto personale e poi del canto collettivo.
- Le corde vocali sono attive anche se non pronunciano nessuna parola. Se invece sono impegnate a produrre del suono, non possono allo stesso tempo pronunciare delle parole che sostanzialmente esprimono i nostri pensieri. Liberando i propri suoni istintivi, attraverso la propria voce naturale, senza pensare a parole e suoni specifici, si risveglia un profondo senso di benessere e di autoconsapevolezza. Il Rilassamento, attraverso momenti di meditazione sonora, aiuta a ritrovare una stabilità nel proprio respiro, permettendo inoltre una migliore funzionalità del diaframma. Il cerchio a questo punto, si ritrova in una dimensione di pace e di pienezza del proprio sentire, tanto da mettersi in contatto con le proprie percezioni presenti e con ricordi e problemi che si vogliono alleggerire in quel momento, portando i componenti alla condivisione dei propri pensieri.
- Squilibri energetici e tensioni trascurate troppo a lungo o troppo intense, alterano la spontanea capacità di compensazione dell'organismo e sfociano in sintomi fisiologici. Danze tribali e Ring Shout aiutano a stimolare una connessione ritmico- corporea,

permettendo al corpo di scaricare tensioni e pensieri accumulati attraverso il movimento e i suoni strettamente connessi con un forte radicamento terreno, da ricercare nelle origine africane del Gospel. Lo sfogo sulla Terra, permette di rigenerarsi e rinvigorirsi, alleggerendo i pensieri e sbloccando parti del corpo irrigidite.

- Il meraviglioso esempio delle worksongs dimostra come la coralità del canto possa diventare un momento di grande sostegno gli uni verso gli altri, persino nel lavoro. Anche in Europa e in Italia si trovano degli esempi di canti di lavoro passati, basti pensare ai canti della mietitura, i canti delle mondine, i canti dei marinai, taglialegna, minatori (Ehi Ho – Biancaneve) e anche ai canti dei venditori ambulanti.
- La lode e l'adorazione, la meditazione, i mantra, hanno tutti una caratteristica fondamentale e universale, che emerge come esigenza nella realizzazione di un culto rituale. Sono un istinto naturale e un bisogno fondamentale per ogni persona. Non tutti adorano lo stesso Dio, ma tutti adorano qualcosa o qualcuno. Molte persone, pensano che la Lode e l'adorazione evangelica o cristiana appartengano solo al culto della messa, ma rappresentano invece molto di più. Il Gospel contemporaneo, in particolare, che accompagna sempre i riti religiosi delle comunità evangeliste, è caratterizzato dalle **“Praise & Worship”**, che sono canti di natura invocativa.

Partendo dalle direzioni sciamaniche, riconosciute dai popoli antichi, il lavoro si svolgerà partendo da sud, in senso orario, seguendo lo schema riportato qui di seguito:



Parole Chiave :

Prima del 1865 agli schiavi Africani nelle Indie Occidentali e negli Stati Uniti d'America, era solitamente proibito parlare la loro lingua d'origine, suonare le percussioni, danzare; per questo clandestinamente nacque il **ring shout** (il grido in cerchio). Nonostante la parola principale fosse il grido, il rituale era per lo più basato su una danza vera e propria con una cadenza ritmica precisa. Gli uomini e le donne si muovevano in cerchio in senso antiorario, strascicando i piedi, battendo le mani, e spesso spontaneamente iniziavano a cantare o pregare ad alta voce.

Gli schiavi Africani, lontani dalla loro patria, durante gli estenuanti lavori che si vedevano costretti a svolgere, trovavano conforto solo attraverso malinconici canti. Questo avveniva soprattutto nelle piantagioni di cotone degli Stati Uniti Meridionali: stiamo parlando delle *Plantation Songs, delle Work Songs, dei Calls e dei Cries*. Le **work- songs** risultano caratterizzate da un solista (che intonava il brano e ne cantava le varie strofe) ed il coro (che rispondeva con una breve frase ad ogni strofa del solista). I testi erano inizialmente insignificanti, ma in seguito assunsero anche doppi sensi, si raccontavano le lodi del padrone celandone sempre altri significati. Lo **Spiritual** è un canto di dolore, chiamato così proprio perché veniva composto in un momento in cui si era “posseduti dallo spirito”, ed esprime, o meglio nasconde perennemente un dramma umano, ma anche una speranza in una migliore sorte futura. Il Ritmo, l'uso delle blue notes, l'uso delle percussioni, l'uso del corpo nella danza, l'uso della voce stessa come strumento musicale, rappresentano il motore propulsore di questo stile che cela l'anima della storia degli afroamericani. La Fede, nel Dio che libera, rappresenta un'eredità che non può essere dimenticata e che accompagna ancora oggi tutta l'evoluzione del Gospel contemporaneo.

Destinatari:

Cori, cantanti, arte-terapeuti, direttori corali, musicisti, appassionati e collettivi di persone desiderose di ritrovare sia la propria vocalità, attraverso la profondità del genere gospel, sia una forte unione spirituale in un gruppo.

Finalità – Obiettivi:

- Finalità relazionali: rafforza il legame del gruppo, mettendo ogni individuo di fronte alle fragilità e ai punti di forza di se stesso e degli altri, sia attraverso la propria voce, che attraverso la condivisione di pensieri durante l'esecuzione del ring shout.
- Finalità vocali: ogni corsista arricchisce la propria vocalità, partendo dalla propria voce naturale e dalla consapevolezza del proprio suono
- Finalità musicali: grazie agli esercizi proposti, c'è un miglioramento naturale che avviene nelle improvvisazioni vocali e nella ritmica.
- Finalità percettive- uditive: migliora la percezione del proprio suono e di quello degli altri, e quindi aumenta anche la sensibilità nel riconoscimento all'interno del gruppo di ciascun individuo.
- Finalità corali: migliora l'esecuzione della coralità, e si evolve il senso della divisione tra la voce solista e il corista partendo dalle origini da cui questo concetto è nato
- Funzioni spirituali: aiuta a sentire gli altri non più solo come persone vicine, ma come anime connesse tra di loro attraverso un suono. Il suono li mette in relazione in un modo ancora più profondo con la preghiera e la meditazione.

Contenuti:

Esercizi di Rilassamento, esercizi di consapevolezza interiore e collettivi attraverso lo scambio di pensieri, esercizi di riscaldamento della voce naturale, massaggi sonori, danze tribali e Ringshout, Worksongs con scambi di funzione tra corista e leader (solista), esercizi di coralità per l'omogenità vocale di un ensemble, esercizi sulla coralità in cerchio: massaggi vocali, volume, dinamica, intensità, Studio di brani della tradizione gospel (Canti Spiritual e *Praise & Worship*).

Metodologia:

I contenuti saranno proposti attraverso: ascolto d'insieme, respirazione, canti, voce libera, movimento e coordinazione corporea, armonizzazioni e coralità, warm up vocali, scrittura creativa, massaggi sonori.

Materiali:

Per lo svolgimento del corso è necessario disporre di un aula abbastanza grande per predisporre le persone in cerchio. E' necessario un piccolo impianto audio per dare possibilità di ascoltare le musiche iniziali necessarie per il rilassamento prima, e per l'insegnamento dei canti corali. Nella prima fase del laboratorio è preferibile che i corsisti abbiano una tenuta comoda (con calzini anti-scivolo) e che l'organizzazione possa predisporre di fogli, di penne, di colori e di tappetini per Yoga/ginnastica a corpo libero.

Tempi e modi di attuazione:

Il workshop ha una durata minima di 6 ore, ma per consentire un miglior sviluppo dei contenuti è consigliabile una durata di 10/12 ore, possibilmente in un week end. Lo stesso percorso è possibile in laboratori di appuntamenti quindicinali o settimanali, della durata di due ore per ciascun incontro, per un numero indicativo minimo di 10 incontri.

Costi:

Il costo della docenza (entro il 2019) è di 40€ per ogni ora di lavoro (IVA e spese escluse).