L'IMPROVVISAZIONE IN ATEM-TONUS-TON

di Letizia Fiorenza

Stamattina la riunione con la regista è iniziata con un *brainstorming* sulla drammaturgia da seguire. Rimasta sola ho iniziato a battere sulla tastiera lasciando correre i pensieri a ruota libera per superare la sensazione di vuoto, sperando di innescare così l'anelato processo creativo. La sera, dopo una giornata dettata dall'orologio, ho improvvisato una cena veloce con quello che c'era in frigo. Gli esempi sono tanti. Ad essere precisi improvvisiamo già solo parlando.

In arte l'improvvisazione ha una lunga tradizione in ogni sua espressione, che sia essa poetica, teatrale o musicale. Penso all'improvvisazione in versi delle tammurriate campane, al *rap* e allo *slam poetry*, all'*action painting* o al disegno automatico. L'improvvisazione alimenta ogni arte, l'approfondisce e fa emergere nuovi impulsi creativi. Nel teatro le tracce di questa tecnica sono antiche e si trovano già nelle commedie greche. In epoche più recenti pensiamo alla commedia dell'arte, all'avanspettacolo e al teatro di rivista degli anni trenta fino al teatro estemporaneo d'impronta avanguardistica.

In musica troviamo le toccate e le fantasie barocche, le cadenze dell'epoca classica, che lasciavano all'interprete la possibilità di sfoggiare il proprio virtuosismo, vere e proprie gare di improvvisazione tra i grandi dell'età classica. Le maestrie e le invenzioni dei musicisti delle epoche passate vengono in seguito sempre più soppresse a favore della codificazione e sono poco curate dalle scuole attuali. Lo sono invece nella musica jazz che le mette al centro della prassi esecutiva, anch'essa seguace

di correnti e stili diversi (dalla parafrasi melodica e tematica, alla creazione che segue la struttura armonica sciolta dal materiale tematico, dall'improvvisazione modale al free jazz). In *Atem-Tonus-Ton®* (ATT) curiamo un altro stile ancora: l'improvvisazione libera, non idiomatica, svincolata da ogni schema ma, come vedremo in seguito, non per questo esente da parametri scoperti e condivisi durante le riflessioni.

Due parole sulla natura di ATT. ATT nasce dal Respiro Percepibile della Prof. Ilse Middendorf[25] che Maria Höller-Zangenfeind[26] riprende e sviluppa e a cui Silvia Biferale[27] nel suo libro *La terapia del respiro* dà una panoramica intellettuale che ancora mancava nei primi due testi, mostrando i rapporti insiti nella terapia del respiro, quelli cioè tra respiro e voce, e tra respiro e *Music Learning Theory*.

Già Middendorf lavorava con la voce, interessandosi però più allo spazio che le vari vocali definivano all'interno del corpo quando, durante l'ispirazione, erano solo pensate. Come Middendorf, anche ATT lavora con l'ascolto del corpo e del respiro in uno stato di accurato raccoglimento. Attraverso esercizi di movimento con e senza l'impiego della voce entriamo in un processo continuo che ha un effetto terapeutico, nel senso che nutre la capacità del nostro sistema di riorganizzarsi in maniera più organica, economica e salutare. Sistema inteso come insieme psicofisico. Si riorganizzeranno perciò la postura, il tono muscolare (riequilibrando ipertonie e ipotonie), l'impulso e il flusso del respiro, la presenza, l'equilibrio psichico-mentale, il modo di stare e di interagire nel quotidiano. Il percorso porta dalla sensorialità sentita, vissuta, pensata e riflettuta alla consapevolezza di sé e del processo in atto. Che cosa ha a che fare tutto ciò con il canto, la parola e l'improvvisazione?

In ATT l'ascolto interiore, volto alle percezioni sensoriali e al movimento del respiro, si trasforma in espressione vocale che mantiene altamente il contatto con sé stessi, ma che decisamente si riferisce a un fuori. Il respiro diventa voce cantata e parlata, tocca lo spazio intorno e si mette in relazione con chi è presente. È qui che entra in scena l'improvvisazione libera che esteriorizza il processo di ascolto, facendo sboccare la voce in interazione musicale. Ne nasce della musica composta al momento, alla quale rivolgiamo l'attenzione ascoltandola prima e descrivendola poi, ricordando che nel nostro caso è più importante il processo del risultato. Nel nostro contesto, infatti, l'improvvisazione è un modo individuale di esprimersi dentro la collettività. Un duetto, un trio, un quartetto che improvviserà in uno spazio protetto, in una situazione di gruppo, alternerà i ruoli di pubblico a quello di esecutore.

Un esempio. Ultimamente sto esplorando il lavoro con i diaframmi, sistemi che troviamo in tutto il corpo dai piedi alla testa, sistemi formati da muscoli, tendini e fasce che suddividono il corpo e lo uniscono in un unico più grande sistema. L'esperienza dei diaframmi attraverso il movimento del respiro aggiunge una dimensione orizzontale alla verticalità conosciuta prima e costruita dal movimento ascendente e discendente del respiro. La percezione e la risultante immagine di sé raggiunge una corporeità tridimensionale, una compattezza oscillante, trasparente e fluida che si lascia invadere e mettere in eccitazione dal

25 MIDDENDORF, I., *L'esperienza del respiro*, a cura di S. Biferale e C. Kroeger, traduzione di C. Boccherini, Astrolabio, 2005.

26 HOELLER-ZANGENFEIND, M., *Il corpo della voce*, a cura di S. Biferale, traduzione di C. Corrieri, Astrolabio, 2019.

27 BIFERALE, S., *La terapia del respiro*, Astrolabio, 2014.

suono che fa percepire un senso vibrante di energia. E così, come mettendo fiamma a un sistema sconosciuto, ti senti congiunta al suolo sotto di te ma con la potenzialità di poter spiccare un salto e di librarti nell'aria insieme alla voce che dilaga in ogni direzione, davanti a te, sotto i tuoi piedi, alle tue spalle, sopra di te. Un istante di unione con tutto. Questa esperienza, anche se si tratta di momenti di grazia che certamente è possibile ritrovare ma non a piacere nè con uno sforzo di volontà, cambierà il modo di entrare in relazione con l'arte che si esercita, e non parlo solo di canto o parola. Dopo un'esperienza simile l'improvvisazione non partirà necessariamente solo dalla testa, da un concetto, da ritagli di musica che conosco e che a volte vorrei dimenticare, da frammenti sonori riproposti in maniera più o meno accurata (cosa che capita soprattutto ai primi passi e che, ricordo, mi riempiva di disgusto verso la mia banalità di pensiero [Non giudicare! Da ripetere ininterrottamente a sé e agli altri: walk the talk!], ma troverà altre ispirazioni, ispirazioni molto più vicine, una fisicità che è più che solo materia, che è materia in moto, che interagisce con i tuoi pensieri e con i tuoi sentimenti.

Quando inizio a lavorare con un nuovo gruppo non uso mai la parola improvvisazione. Evito ai partecipanti il momento di terrore e a me il loro sguardo sconvolto. Comincio invece con dei giochi di ascolto e rispecchiamento.

Un esempio semplice di ascolto è il passarsi un suono in cerchio. Comincio io e invito chi sta alla mia sinistra ad ascoltare il mio suono e ad osservare il corpo mentre canto per poi rispecchiarmi nella maniera più fedele possibile. La partecipante successiva imiterà a sua volta quello che ha ascoltato e visto, e lo passerà a chi le sta accanto. Il passaparola della nostra infanzia! E, come da bambini, il suono dell'ultima partecipante differirà dal primo tra l'ilarità del gruppo.

In un possibile secondo giro il suono proposto da una partecipante verrà ricantato da tutto il gruppo e ripetuto come conferma da chi ha iniziato.

In un giro successivo passeremo dal singolo suono a una serie di suoni, piccoli motivi musicali che sfidano l'imitazione perché più lunghi e complessi. Una partecipante entrerà nel cerchio e farà la sua proposta, uscirà poi dal centro e osserverà da fuori come tutti (con sobrio rispetto) eseguiranno insieme quello che hanno ascoltato e visto, rispecchiando se non l'esatta melodia, l'idea, il gesto dell'insieme di suono e movimento spontaneo dell'esecutrice.

Questi giochi di gruppo possono sembrare puerili e lo sono nel senso migliore del significato. L'effetto però è importante. ATT si indirizza a chi è interessato a un percorso che coinvolge la voce: cantanti, strumentisti, attrici, logopedisti, professionisti e non. La motivazione di intraprendere questo percorso nasce a volte anche da esperienze negative, a volte traumatiche. Non sono infrequenti frasi come: "- *Meglio che non canti perché sei stonata, ecco i legnetti. - In coro in chiesa apri solo la bocca, fa finta. - La tua voce è troppo piccola, per la carriera non basta. - Parla più forte*". E così via.

Torniamo al primo giro dell'esempio: mettersi in gioco con un solo suono è un ostacolo superabile. Nel secondo giro tutto il gruppo rispecchierà all'esecutrice il suo suono, dicendo perciò «sì» alla proposta fatta. Questo si ripeterà nel terzo giro. L'ostacolo da superare sarà mettersi al centro dell'attenzione e osservare da fuori l'effetto suscitato.

Il concetto del «sì» è essenziale. Indipendentemente da criteri di bellezza, di armonia, d'impostazione vocale, di accuratezza: *Quello che proponi io l'accetto e te lo rispecchio*! I giudizi che ci hanno accompagnato e spesso inibito perdono il loro valore perché non ci interessano. Quello che ci interessa è appunto l'ascolto e in seguito l'osservazione descrittiva di un processo.

Nel gruppo ci sarà probabilmente anche la cantante professionista che non ha problemi a mostrare la sua voce, l'attore che sa esattamente come impostarla e la logopedista per nulla inibita. L'improvvisazione libera permette di comunicare in musica a dilettanti e professionisti, estroversi e timidi, in un linguaggio comune e indipendente dall'istruzione musicale ricevuta. Alla fine di questi semplici giochi di ascolto e rispecchiamento, privi del concetto di giusto o sbagliato, l'insieme di individui provenienti da campi diversi e con le più svariate competenze, sarà diventato un gruppo che integra ognuno.

La base di reciproca fiducia è instaurata. Il campo in cui in seguito continueranno a esplorare i propri limiti è un campo sicuro, in cui è anche possibile non piacersi senza perciò perdere la faccia. Alla fine del primo incontro, senza accorgersene, ognuno ha già iniziato a improvvisare un susseguirsi di suoni, una melodia. Agli esercizi d'imitazione descritti sopra seguirà il successivo processo di differenziazione e di singolarità dell'espressione, che non descrivo perché esulerebbe dal contesto di questo articolo.

Superata l'inibizione iniziale il gruppo improvviserà in sottogruppi di tre o quattro partecipanti, seguendo dei compiti che condurranno passo per passo alla creazione estemporanea e libera dai temi proposti dall'insegnante. Chi si esibisce e chi fa da pubblico imparerà a ricordare e a descrivere quello che ha cantato o ascoltato. Un compito per nulla facile. Esprimere quello che nasce dentro di sé, questa nuova esperienza di creazione immediata, ha sull'esecutore un effetto inebriante. Sarà però spesso difficile riassumere ciò che si è appena vissuto. Il tempo insegnerà a mantenere la visione panoramica di quello che sta succedendo, cosa che permetterà all'esecutrice di prendere delle decisioni musicali mentre lascia che la sua voce corra. Come nell'esperienza del respiro, così nell'improvvisazione libera ritroviamo la ricerca dell'equilibrio tra il lasciare andare e l'accuratezza dell'ascolto, tra il vissuto interiore e quello esteriore in relazione con lo spazio e con l'altro. Il processo indotto da ATT parte dalla percezione diffusa di ciò che avviene a livello sensoriale e porta alla consapevolezza e all'integrazione di queste percezioni, dall'osservazione del processo in corso al saperlo esprimere. Lo stesso vale anche per il processo d'improvvisazione. La responsabilità verso sé stessi, nata dall'esperienza di ATT, corrisponde nell'improvvisazione alla facoltà di essere presenti in ogni momento e di saper prendere delle decisioni.

L'aver imparato a riassumere e a esprimere il proprio vissuto sia come esecutori sia in veste di pubblico, agevolerà le considerazioni successive: perché un'improvvisazione è particolarmente interessante? Come era il flusso dell'energia? Come è stato elaborato il materiale proposto? C'era dialogo tra le esecutrici? Botta e risposta o continuità d'azione da parte di tutti gli esecutori? Lavorando e riflettendo, il gruppo svilupperà i parametri musicali che arricchiscono l'improvvisazione:

- la varietà del materiale vocale (suoni prolungati o staccati, consonanti, sillabe, brusii, mormorii, voce parlata, etc.)
- il timbro
- la dinamica
- lo spazio acustico in cui la voce si muove
- la pausa e la presenza anche mentre taci
- la pulsazione, il ritmoj
- atonalità, dissonanza o armonia
- il flusso energetico
- la continuità dell'azione

- la consapevolezza e lo sviluppo dell'arco espressivo
- la riduzione
- l'immediatezza delle decisioni
- la relazione con gli altri esecutori e la responsabilità condivisa
- la relazione contemporanea con gli altri musicisti, con il pubblico, con lo spazio scenico, con te stesso

Nella mera osservazione del processo creativo esente da ogni giudizio etichettante ritroveremo lo stesso atteggiamento proposto in ATT durante le lezioni che precedono l'improvvisazione, atteggiamento che in entrambi i campi lascia liberi di andare alla scoperta di ciò che ancora non si conosce. Le riflessioni incoraggeranno ad andare oltre, a restare ricettivi, a correre il rischio della libertà e ad accedere a quel nocciolo creativo presente in ognuno di noi ma sommerso dal condizionamento di dover fare quello che ci hanno detto e ci dicono sia corretto.

Gerald Hüther, neuroscienziato e scrittore di diversi libri di carattere divulgativo, in un'intervista data a "intrinsic learning lab" si esprime così:

«Ogni essere umano cerca di svilupparsi, da bambino e anche dopo, ma se cerca di svilupparsi nell'ambito di strutture prefabbricate si impegolerà e impegolato non potrà più svilupparsi. Le complicazioni peggiori accadono se da giovani o anche più tardi ci si viene a trovare in situazioni in cui non ti lasciano lo spazio per imparare in maniera intrinseca, ma in cui di botto ti dicono quello che devi imparare, dove diventi l'oggetto di aspettative e scopi e ammonimenti e giudizi e disposizioni altrui. Da qui ne viene fuori un adulto impegolato che ha sotterrato il suo entusiasmo originale, e allora uno dovrebbe aiutarlo a ritrovare la via per riaccederci, magari da cinquantenne o settantenne o ventenne. Certo, più uno è impegolato, più sarà difficile accedere a questo nocciolo interno.»[28]

Aggiunge non senza ironia: «Ciò vuol dire che le persone di gran successo incontreranno delle gravi difficoltà. Sono talmente impegolate che a stento arriveranno a questo nocciolo».

Nonostante l'ironia Hüther incoraggia nei suoi interventi ad intraprendere un percorso di ricerca e di consapevolezza a dispetto dell'età, delle competenze già acquisite o delle difficoltà in cui ci si trova, ribadendo sempre la plasticità del cervello umano. *Atem-Tonus-Ton*, e in questo contesto l'improvvisazione libera, sono un modo per "aiutare a ritrovare la via" per accedere al "nocciolo interno" di cui parla Hüther.

Come dicevo all'inizio, l'improvvisazione libera dà voce al processo di ascolto innescato da ATT. ATT risveglia le relazioni tra le parti del corpo attraverso la percezione degli spazi creati dal movimento del respiro, dal movimento delle direzioni che il respiro prende, dal movimento del dentro e del fuori. L'improvvisazione mette in moto questi spazi e si mette in relazione con l'esterno, dà insomma concretezza e visibilità al processo in corso incrementandolo a sua volta. Le strutture rigide in cui ci si muove quotidianamente vengono scosse affinché si possano riordinare in maniera nuova, ne nascono nuove possibilità di apprendimento e nuove possibilità di risvegliare la propria creatività.

Maria Höller teneva molto al concetto del «mostrarsi», ma non intendeva solo l'esporsi di ogni esecutore di arte

28 HUETHER, G., traduzione della trascrizione da https://vimeo.com/327166692

performativa. Mostrarsi significava per lei anche una presa di posizione. In questo senso l'improvvisazione libera nel contesto di *Atem-Tonus-Ton* dà la possibilità di vivere la propria voce, di mettersi in gioco, di prendere delle decisioni in relazione con il gruppo, di condividere la responsabilità per il prodotto generato al momento. Ci vuole coraggio ad esporsi in questo modo, sì, ma insegna ad essere reali.

«Ci tengo molto a essere reale, non realista... essere quasi concreto, sia nel fare che nel pensare... il che non vuol dire essere pragmatico - per cui il rapporto con le cose è un rapporto non di appropriazione... però di partecipazione, di essere parte di... di essere aderente, come due persone che si abbracciano.»

Luciano Fabro[29]

[29] FABRO, L., trascrizone da youtube**:** Viaggi nella parola/Luciano Fabro 1_L'arte nasce dal reale**,** https://www.youtube.com/watch?v=uib8qqRg6aQ