

Silvia Biferale

LA
TERAPIA
del
RESPIRO

*Dall'esperienza sensoriale
all'espressione musicale*

Impalpabile e allo stesso tempo estremamente materico, il respiro si fa strumento di precisione per la cura del corpo, del suono e della musica. Un percorso tecnico e insieme evocativo che va dalla percezione del suono nella mente dell'esecutore alla sua espressione artistica, senza mai allontanarsi dall'ascolto.

Casa Editrice Astrolabio

Introduzione

Questo libro è frutto di un lungo percorso di riflessioni che ha cominciato ad organizzarsi in forma compiuta proprio attraverso la scrittura. La ricerca delle parole più adatte, la costruzione di un vocabolario nuovo, che non fosse sempre preso in prestito da altri ambiti o che non fosse poeticamente evocativo o suggestivamente astratto, ha rappresentato per me il compito più arduo, ma sicuramente il più interessante. Di certo molti termini sono già entrati da tempo a pieno diritto nel linguaggio comune: lo spazio di risonanza, la memoria del corpo, il respiro nelle gambe, l'appoggio nei piedi, ma a quale organizzazione corporea corrispondono? Eppure, domandiamoci cosa accade nel corpo affinché si possa dar sostanza a queste immagini così suggestive ormai consuete in ambito terapeutico e musicale.

Prendersi cura del respiro e del suo movimento, del corpo in musica, o di un processo di apprendimento musicale è avvincente nella misura in cui di questi corpi conosciamo le regole capaci di favorire o di inibire un processo di cura o l'espressione musicale.

Il movimento del respiro ha costituito in questi anni la materia del mio lavoro come terapeuta della riabilitazione e come terapeuta del respiro e della voce. L'incontro con i pazienti affetti da patologie ortopediche mi ha insegnato ad ascoltare ciò che non era ancora manifesto ma rimaneva celato nel dolore di un equilibrio patologicamente compro-

messo. Il lavoro con i musicisti mi ha svelato quanto la cura del corpo del musicista rappresentasse a tutti gli effetti la cura della sua espressione artistica e del timbro del suo proprio suono, vocale o strumentale. L'incontro con la Music Learning Theory, la Teoria dell'apprendimento musicale di Edwin E. Gordon, e con le pratiche educative e didattiche a essa collegate, ha messo in ordine tutto quanto sembrava viaggiare ancora per binari paralleli, riconoscendo al corpo e all'esperienza sensoriale di ascolto il ruolo fondamentale nei processi di conoscenza e di ricerca di equilibri nuovi.

Il corpo mosso dal respiro, soggetto di tutti i percorsi che ci interessano in questa sede, è un corpo capace di tessere relazioni sempre nuove, protagonista non solo dei processi di cura, ma soprattutto di quelli creativi e trasformativi, che sono poi i veri processi terapeutici.

La cura del respiro diviene perciò la cura del corpo nella misura in cui l'ascolto e la conoscenza del respiro diventano strumento e materia della conoscenza di sé. È poi cura del suono, di cui è la materia principale, e infine cura della musica, poiché è capace di tenere vive le relazioni di ascolto di cui l'espressione musicale si nutre. Per meglio ordinare i tanti legami di cui è intessuta la mia riflessione, ho diviso il volume in quattro parti.

Nelle prime due verrà affrontato il tema del movimento del respiro dal punto di vista fisiologico per indagarne il ruolo nelle varie funzioni corporee, come quella di appoggio, sostegno e postura. In questo modo la complessità delle sinergie muscolari e articolari ci permetterà immediatamente di cogliere la ricchezza delle strategie che il movimento del respiro contiene. Questa immersione nella carnalità del movimento del respiro rivela immediatamente una mia particolare passione per la materia palpitante di cui è costituito, ma soprattutto allontana il pericolo, a mio avviso sempre

presente, di rendere astratti i processi di cui ci occupiamo e per conoscere i quali abbiamo bisogno di immergerci nella sensorialità dell'esperienza di ascolto. Lo spazio, il tempo, il ritmo, persino l'attesa di un nuovo respiro hanno infatti una loro presenza materica in continuo movimento. Il dialogo tra tono e distensione, artefice del movimento respiratorio, tiene vivo lo scambio tra l'interno e l'esterno, modellando nel tempo lo schema corporeo di ognuno di noi.

Nella terza parte del libro ci addentriamo maggiormente nel ruolo che il respiro assume in relazione a tutti gli elementi che costituiscono il suono e la voce, allo scopo di delineare i contorni di un processo di cura e di comprendere meglio il fluire dei processi creativi. Per aiutare un cantante a utilizzare tutto il proprio potenziale vocale con gioia e musicalità, o un violinista a non soffrire delle asimmetrie a lui imposte da uno strumento così piccolo e leggero, ho bisogno di mettere in moto un processo di conoscenza fatto di ascolto e di consapevolezza, di accettazione e di cambiamento, che può nascere solo dalla relazione più intima con ciò che accade nel corpo. In queste pagine non ci sono ricette nuove su come è meglio stare in piedi o su come è giusto stare seduti, su come respirare nell'addome o attaccare il suono su un'ancia, ma una condivisione della complessità delle articolazioni di cui è imbastita la matassa a volte intricata dell'espressione di sé.

Nella quarta parte il movimento del respiro ci conduce nei processi di apprendimento musicale a partire dalla primissima infanzia. Analizzare il percorso di conoscenza e di studio della musica mi è apparso indispensabile per avere cura del musicista senza perdere di vista la sua arte. Il corpo continua a essere il protagonista come indicano le neuroscienze e la teoria di Gordon, secondo la quale l'intero processo di apprendimento musicale si realizza nel corpo e si

inaugura a partire dalle esperienze sensoriali di ascolto. Il movimento del respiro tesse ancora le relazioni necessarie, scandisce il tempo della presenza del suono e lo mantiene vivo nel corpo durante il silenzio. Prepara alla recettività che precede ogni atto creativo, stabilisce un contatto sicuro tra il musicista e la sua musica ancor prima che questa sia udibile.

Aver disteso le mie riflessioni in uno scambio con il lettore mi auguro che apra confronti proficui tra terapeuti, insegnanti di musica e musicisti, persino scontri, se necessario, con chi sostiene la validità di modi diversi di avere cura del respiro e del corpo del suono, e che contribuisca perciò a sottrarci a quella specie di torpore che ci fa considerare come una ineluttabile evoluzione dei tempi il dilagare in musica di un tecnicismo troppo distante dal sentire dell'artista o che ci immobilizza in un'ansia di correzioni e di soluzioni precettive nelle stanze della cura.

Il movimento del respiro

Parlare di respiro significa parlare di corpo nella sua espressione più impalpabile e sfuggente e, allo stesso tempo, straordinariamente materica, in continuo movimento. È impossibile distenderlo su un tavolo di anatomia poiché in assenza di vita non c'è respiro, dobbiamo perciò analizzarlo disponendoci in movimento insieme a lui. Come la musica non è lo spartito sul quale sono scritte le note, ma è l'evento sonoro al quale prestiamo il nostro ascolto, così possiamo comprendere il respiro soltanto ponendoci in contatto col suo movimento continuo, cogliendone il ritmo e la profondità, decifrandone regole e relazioni, analizzandone gli spazi e le risonanze.

Il movimento del respiro guiderà tutta la riflessione che ci accingiamo a condividere, in quanto motore del percorso dal corpo al suono e dalla sensorialità alla conoscenza che qui ci interessa indagare. Per fare ciò è indispensabile un'incursione veloce nella fisiologia della respirazione, nei muscoli responsabili del gesto e del suono, affinché sia possibile delineare i contorni del corpo di cui ci occuperemo: il corpo che sente, ascolta, apprende, ha memoria, è in relazione. Dobbiamo tenere lontane suggestioni e allusioni, dobbiamo provare a stare in equilibrio, sempre in movimento, tra il corpo e il suono. Cercheremo di presentare una fisiologia animata e appassionata che parli di muscoli per parlare delle infinite modulazioni che regolano le nostre relazioni vitali.

Nel movimento del respiro si distinguono tre fasi: inspirazione, espirazione e pausa, delle quali sono artefici il diaframma e tutti i muscoli principali e accessori differentemente coinvolti a seconda della posizione del corpo nello spazio e della necessità di ossigeno richiesta dall'attività in cui si è impegnati. Ai due momenti del ciclo respiratorio, inspirazione ed espirazione, gli studi approfonditi di Ilse Middendorf,¹ ai quali faremo riferimento in questa ricerca, aggiungono la pausa come terzo momento alla fine dell'espirazione e vedremo presto l'importanza che essa assume nella scansione ritmica e quindi formale del movimento respiratorio.

La respirazione 'solo' diaframmatica appartiene a una condizione corporea e affettiva speciale e poco frequente nello stato di veglia, molto legata al rilassamento, attivo o spontaneo, in assenza, dunque, di qualsiasi attività che richieda uno scambio gassoso maggiore di quello possibile con il solo lavoro del diaframma.

Possiamo dire, invece, che il movimento del respiro necessario per svolgere la funzione respiratoria, sia in condizione di vita quotidiana sia in condizioni straordinarie, coin-

¹ Ilse Middendorf (Berlino, 1910-2009) appartiene, insieme ad altri, a un vasto movimento di ricerca sulla consapevolezza corporea, sulla sensorialità e in maniera più diretta sul respiro. Nella Germania della seconda metà del secolo scorso emergono nomi come Elsa Gindler, famosa docente delle prime tecniche di consapevolezza sensoriale; la danzatrice Ewe Warren e Cornelius Veening, allievo di C. G. Jung e terapeuta del respiro, grazie ai quali Ilse Middendorf ha iniziato la sua ricerca durata più di 50 anni. Per lungo tempo impegnata nel lavoro con bambini afasici e disabili, si è diplomata presso la Hochschule für Musik und Darstellende Kunst di Berlino. Ha fondato e diretto attivamente per tutta la vita l'Institut für Erfahrbaren Atem a Berlino, che resta un centro di riferimento fondamentale per la formazione dei pedagoghi del respiro, con sedi in Germania, Svizzera, Austria, Giappone e Stati Uniti. Tra i suoi testi il più noto, tradotto in molte lingue, è *Der erfahrbare Atem*, tradotto in italiano da Astrolabio col titolo *L'esperienza del respiro*.

volge tutto il corpo. Ciò avviene attraverso le catene muscolari composte dai muscoli principali e accessori dell'inspirazione e dell'espirazione. Questa considerazione sarà la nostra guida sia nell'analisi dei legami che intercorrono tra respiro e strutturazione della postura, a partire dalle esperienze più arcaiche di cui il corpo conserva le tracce, sia dei legami tra respiro e conoscenza, mediante le proprietà del sistema motorio, sia dei rapporti tra respiro e suono.

Cercheremo di non perdere mai di vista il movimento continuo tra interno ed esterno di cui la respirazione è costituita e neppure la funzione del ritmo respiratorio che separa e accentua conferendo in tal modo forma allo spazio e al tempo dell'azione. Ma, ripeto, abbiamo bisogno di addentrarci un poco nella nobile carne di cui tutto ciò è costituito.

CENNI DI BIOMECCANICA

Per meglio comprenderne la biomeccanica, la respirazione è stata tradizionalmente suddivisa in tre fasi: respirazione di piccola, media e grande ampiezza. A ogni fase corrisponde il coinvolgimento di gruppi muscolari progressivamente sempre maggiori. Naturalmente questa è solo una semplificazione necessaria allo studio della fisiologia respiratoria. Nella realtà, invece, sono gli equilibri corporei strutturatisi nel corso dell'esistenza di ognuno a determinare la maggiore o minore disponibilità a reclutare i gruppi muscolari interessati. Possiamo infatti osservare persone con una respirazione toracica molto attiva anche in assenza di una evidente necessità di aumentare il volume di scambio respiratorio; oppure persone che, in situazione di necessità, non riescono ad attingere al lavoro dei muscoli accessori della respirazione perché sono troppo contratti. Affidandoci allo schema delle tre modalità

nelle quali si attua la respirazione, siamo in grado di analizzare i diversi movimenti che costituiscono la biomeccanica respiratoria e di conseguenza di individuare tutti i gruppi muscolari coinvolti. È importante soffermarsi sulla ricchezza e la complessità delle strutture partecipanti al movimento del respiro e sulle loro relazioni con il resto del corpo.

Il diaframma, la cui attività è essenziale alla funzione respiratoria, svolge un ruolo primario per la sopravvivenza, attraverso un'azione di pompa nel corso della quale il centro frenico² resta mobile. Diversamente può realizzarsi una fissazione del diaframma e del centro frenico nelle situazioni in cui esso è coinvolto in altre funzioni, come la fonazione, la stabilizzazione della postura eretta o una respirazione di grande ampiezza. In queste e molte altre situazioni l'azione sinergica di muscoli addominali, costali o toracici può contribuire a realizzare un controllo indiretto sul movimento di risalita del diaframma durante l'espiazione. L'attività del diaframma riesce da sola ad aumentare tutti e tre i diametri del volume toracico: verticale, orizzontale e antero-posteriore. Infatti quando le fibre si contraggono abbassano il centro frenico aumentando il diametro verticale del torace fino al limite, presto raggiunto, imposto dalla messa in tensione degli elementi del mediastino,³ dalla presenza della massa viscerale addominale e, soprattutto, dalla funzione di sospensione svolta dal tendine del diaframma.⁴ A partire da questo momento il centro frenico diventa il punto fisso e le fibre muscolari che da qui partono in direzione periferica diventano elevatrici delle ultime costole, aumentando il diametro orizzontale della parte inferiore del torace; contemporaneamente per mezzo dello sterno vengono innalzate anche le costole superiori, aumentando così il diametro antero-posteriore.

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 5
1. Il movimento del respiro » 9	
Cenni di biomeccanica	» 11
L'inspirazione	» 14
L'espiazione	» 20
La pausa	» 25
Tono e distensione, un dialogo continuo	» 31
2. Respiro e postura. Un movimento per disegnare	
i confini del corpo	» 43
Il bambino e il respiro	» 43
Respiro e pelle: una funzione di scambio	» 45
Respiro e colonna vertebrale: una funzione	
di sostegno	» 54
Appoggio, sostegno, movimento	» 61
Movimento, intenzione, legami	» 65
3. Atem-Tonus-Ton, Respiro-Tono-Suono » 68	
Respiro e voce, un movimento continuo	» 72
Voce e appoggi	» 79
<i>Widerstand</i>	» 89
Respiro, suono, conoscenza	» 95
Dialogo tra spazio e tono	» 100
La patina delle consonanti	» 107
4. Atem-Tonus-Ton e audiation » 115	
Il concetto di <i>audiation</i>	» 116

12 *La terapia del respiro*

Movimento e apprendimento	» 126
Come si potrebbe parlare ancora di tecnica? . . .	» 135
Imitazione e memoria	» 154
A mo' di conclusione	» 162
<i>Ringraziamenti</i>	» 164
<i>Bibliografia</i>	» 166

SILVIA BIFERALE
LA TERAPIA DEL RESPIRO

*Dall'esperienza sensoriale
all'espressione musicale*

Parlare di respiro significa parlare di corpo nella sua espressione più impalpabile e allo stesso tempo più concreta. Attraversando un territorio ad alto rischio di astrazione e imprecisione, da una parte, e di eccessivo tecnicismo, dall'altra, questo testo riesce a collegare saldamente l'ambito terapeutico e quello dell'espressione musicale seguendo il movimento del respiro.

Rivolto a terapeuti, cantanti, musicisti, docenti e professionisti della voce, ma anche a chiunque sia interessato alla valenza profondamente conoscitiva che il respiro può dischiudere, se pure slegato dagli approcci più specificamente spirituali, il percorso qui proposto si basa principalmente sul lavoro di terapeuta e pedagoga del respiro svolto dall'autrice con la ricerca di Ilse Middendorf (del cui testo fondamentale, *L'esperienza del respiro*, ha curato per questi tipi l'edizione italiana) e con *Atem-Tonus-Ton* di Maria Höller Zangenfeind.

Partendo dunque da un approccio fisiologico al movimento del respiro e alla sua funzione di modellamento dello schema corporeo, l'autrice approda all'ambito espressivo e creativo e al ruolo fondamentale che il respiro assume in relazione al suono e alla voce, presentando vari casi esemplificativi del lavoro da lei condotto sul corpo, sul respiro e sull'ascolto con cantanti, musicisti e in generale con persone che lavorano con la voce.

Particolare attenzione viene riservata

al concetto di ascolto e a quello di silenzio e al loro ruolo creativo in ogni processo di espressione artistica, oltre che in ogni processo terapeutico.

* * *

SILVIA BIFERALE, terapeuta della riabilitazione, si è specializzata come terapeuta e pedagoga del respiro secondo la teoria di Ilse Middendorf e come terapeuta della voce (*Atem-Tonus-Ton*) in Germania; è responsabile per l'Italia della formazione europea *Atem-Tonus-Ton*. Ha curato il volume *Il bambino e la musica* e, per questa stessa collana, l'edizione italiana del testo di Ilse Middendorf *L'esperienza del respiro*. È didatta dell'Audiation Institute per la Ricerca e la Formazione sull'Apprendimento Musicale secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon.