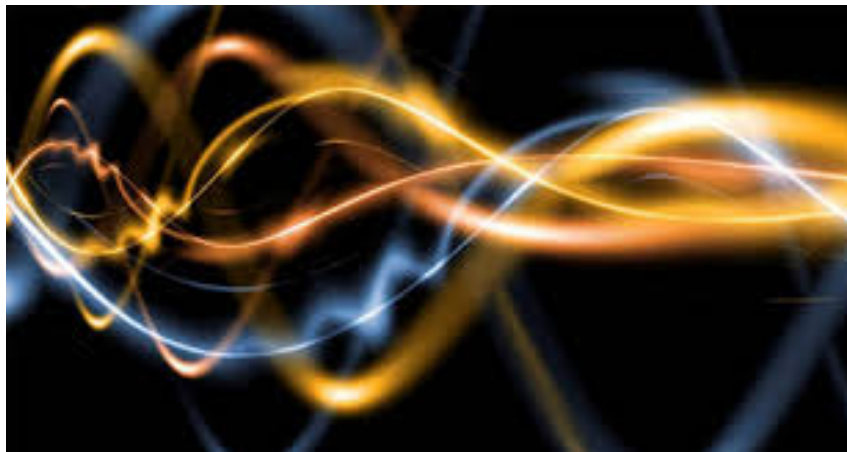


IL CANTO CURATIVO

corso teorico e pratico

a cura di Ivana Cecoli



Ogni suono, ogni parola è una “bolla” che vibra con l’Universo. In ogni suono, in ogni frase, in ogni canto, l’Universo si riflette e si riconosce in noi.

www.ilcantocurativo.it

Il Canto Curativo unisce al piacere e all’estetica del canto il benessere del suono. E’ un percorso innovativo e interdisciplinare con vaste possibilità di applicazione, in una visione olistica dove la sfera fisica è indissolubilmente legata a quella psichica e spirituale.

Quale segreto si dischiude dietro i suoni mistici e curativi, molto spesso simili se non uguali in ogni parte del globo? Quale tipo di Energie sono veicolate da questi suoni?

Noi vibriamo in continuazione. Quando le nostre cellule si muovono “in fase”, come in una coreografia, è benessere; al contrario, il loro oscillare disordinato e caotico, fuori tono, si traduce in malessere, malattia.

I popoli antichi riconoscevano il potere della voce, un sapere andato in larga parte perduto. Inoltre ritenevano che proprio nel suono ci fosse il segreto della nascita dell’universo e della vita.

Il nostro corpo vibrante, strumento musicale plasmabile, complesso e migliorabile all’infinito, è un mezzo efficace per evocare, attivare energie cosmiche, e risuonare con l’assoluto; in questo risiede il suo potere e la sua arte, l’arte della guarigione.

Rivediamo questo sapere andato in buona parte perduto, anche alla luce delle attuali scoperte scientifiche e in un’ottica di medicina integrata.

Confrontiamo la sapienza millenaria dell’Oriente con le più avanzate conoscenze scientifiche dell’Occidente, per capire il percorso che fa la voce nel nostro corpo, che è la voce del nostro corpo, per esprimere il canto dell’Essere.

Ringraziamo per le formule sacre, i mantra, le preghiere, i suoni-matrice che ci sono arrivati tramandati nei millenni dai nostri predecessori. Potremmo a buona ragione definirli “ Patrimonio Sonoro” dell’umanità.

A chi si rivolge: professionisti vocali, neofiti, ricercatori e chiunque desideri saperne di più sulla propria respirazione e sulla propria voce, a fini salutistici, artistici e comunicativi.

PROGRAMMA

1^ e 2^ incontro: 15,30-18,30h

ACCORDATURA

Accordatura: così come un musicista accorda il suo strumento prima di suonarlo, accordiamo il nostro corpo vibrante/strumento musicale nelle sue parti fisiche-psichiche e spirituali, per risuonare al meglio

- lo stato meditativo per dare ordine, armonia alle nostre parti, canalizzare l'ascolto, aprendo l'arte vocale a dimensioni più sottili
- Il movimento sonoro: pratica di riscaldamento integrato: corpo-spazio-voce
- liberare il respiro, la voce, il corpo, la mente da blocchi fisici ed emotivi che ne impediscono il libero e pieno fluire;
- abbassare il nostro baricentro respiratorio e vocale e liberare la parte alta del torace
- l'articolazione dei suoni
- postura ed energie: scoprire le risorse sia energetiche che posturali perché la voce diventi mirata e potente
- la Respirazione Quadrata (*Sukha Pranajama*) e l' emissione vocale
- il diaframma, l'organo della salute e della serenità: il piano di appoggio del respiro e della voce
- conoscere ed esperire il percorso che fa la voce nel nostro corpo, potenziare la voce usando le casse di risonanza del nostro corpo per arricchirla

LA MASCHERA

Nell'atteggiamento del volto è trascritta la rete di traumi della nostra storia; reazioni di difesa magari nate nel passato più remoto e divenute abitudini inconsapevoli, giacciono nel rimosso dove continuano ad agire nostro malgrado. Scoprire/liberare la maschera è indispensabile per realizzare noi stesse/i, esprimere il canto del nostro Essere, liberare energie bloccate e trasformare le ferite emozionali in talenti

- sciogliere le tensioni della faccia/labbra/mandibola
- *stretching* delle corde vocali
- alla ricerca delle nostre radici: la fase pre-linguistica della nostra infanzia; le risorse spontanee della voce per renderla più ricca, flessibile, e per scoprirla più vera

TONING (pulizia e tonificazione)

- *Bija Mantra* per i Canali di Energia
- il filo della voce quale collegamento fra la Terra e il Cielo
- l'8^ *Chakra, Bindu*: il nutrimento dal cosmo
- terapie di tonificazione coi suoni (a coppie).

SUONI DI GUARIGIONE, VOCE DI POTERE, CANTI SACRI

- improvvisazioni, polifonia, canti istintivi, canti di guarigione

3^ e 4^ incontro: 15,30-18,30 h

ACCORDATURA:

- pratica di riscaldamento integrato, voce-corpo-spazio
- il movimento sonoro

VIVERE LA VOCE, ESSERE LA VOCE

- la croce umana: verticalità e orizzontalità, multi-dimensionalità dell'essere, spazializzare la voce
- la voce ossea, il suono sacro, suoni di guarigione; pulizia e attivazione delle Energie Sottili e delle Forze Vitali dentro di noi
- aprire la voce e il cuore, collegare il *Vishuddi Chakra* ad *Hanahat* (Cuore): alzare le difese immunitarie, acquisire consapevolezza del Sé, aumentare la propria sicurezza
- conoscere ed esperire la laringe, organo di fonazione principale, la nostra qualità vibratoria per eccellenza

TONING (pulizia e tonificazione)

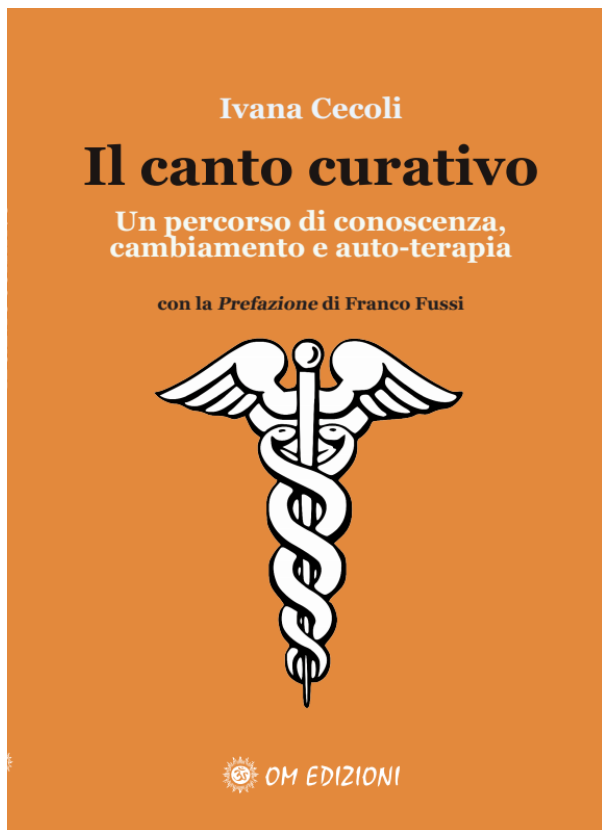
- pratica di respirazione *Ayurvedica* e suono
- pulizia e tonificazione dei Canali di Energia (a coppia; di gruppo)
- i triangoli: 7 vocali per i 7 *Chakra* (fonetica e Sistema Sottile)
- terapie sonore (di gruppo)
- come utilizzare il Canto Curativo per affrontare e migliorare alcune problematiche psicosomatiche

SUONI DI GUARIGIONE, VOCE DI POTERE, CANTI SACRI

- improvvisazioni, polifonia, canti istintivi, canti di guarigione

Ivana Cecoli

E' laureata in Pedagogia con un diploma in Logopedia, insegnante, musicista, specializzata in voce e canto, ha conseguito il "Corso Biennale Direttori di Coro Scolastico" al Conservatorio di Bologna, 2^ anno Specializzazione del metodo Joe Estll con J. Martinez, è nell'Albo di Insegnanti di Canto VoiceToTeach, diversi approfondimenti fra cui sui disturbi della voce con il Foniatra F. Fussi, praticante di yoga e meditazione, autrice de "Il Canto Curativo", Om Edizioni, 2018. Il prossimo autunno uscirà la sua seconda opera, con allegato cd "Il Canto Curativo, Om Edizioni. E' cantautrice, ha ottenuto importanti Premi in Concorsi Nazionali e riconoscimenti dalla critica; ha diverse pubblicazioni fra album, singoli e compilation, fa attività concertistica e ha diversi progetti artistici in corso.



Dall'introduzione al libro " Il Canto Curativo", Ivana Cecoli, Om Edizioni, 2018, del Prof. Franco Fussi (*Responsabile scientifico del corso di Alta Formazione in Vocologia Artistica dell'Università di Bologna, Docente al Corso di Laurea di Logopedia dell'Università degli Studi di Bologna, ...Consulente Foniatra presso il Teatro Comunale di Bologna, l'Accademia d'Arte Lirica di Osimo, il Rossini Opera Festival e la Fondazione del Maggio Musicale Fiorentino. Collabora con prestigiosi artisti, fra i suoi pazienti Luciano Pavarotti, Andrea Bocelli, Laura Pausini, Gianna Nannini*):

“Il canto non esprime solo aspetti comunicativi segmentali e sovrasegmentali, il cosa dico e come lo dico, ma è l’immersione del corpo che respira e scambia informazioni tra sé, lo spazio e la realtà vivente. (...)

L’esperienza acustica e la possibilità estetica del canto è quindi molto più ampia di quella che abbiamo esaltato in occidente negli ultimi tre secoli.

In occidente la creazione musicale-vocale si è sempre più avvalsa della melodia, cioè dell’andamento del tempo delle variazioni di frequenza, mentre in oriente essa ha giocato più con l’armonia, cioè il rapporto tra gli armonici costituenti il suono, e quindi con la risonanza più profonda col nostro corpo.

Questa unità tra mente, corpo, fiato, laringe con l’universo percepito e tangibile è ben messo in evidenza da questa ricerca di Ivana sui significati e le conseguenti ripercussioni sulla didattica del canto che ci ricordano sempre che la storia della voce è sì una storia di muscoli e aria, ma anche di spirito e sintonia con l’universo”.

