

VOICING

Esplorare la voce

Coordinatore: dott. Pierluigi P. Viglierchio, voice counselor,
Laureato in storia medievistica-antropologica
E' discepolo del maestro Osho Rajneesh -
Tecniche terapeutiche con suono e voce,
tecniche di respirazione, terapie
psicoenergetiche.
Dal 1999 segue il training internazionale
di VOICING

Tecniche di meditazione e di osservazione mediante l'uso di voce e suoni, saranno uno degli elementi portanti del lavoro. Oltre ad esercizi introduttivi, specifici del *Voicing* (c) - tecnica particolare ed unica che impiega la voce cantata in modo continuo-, verranno usati e conosciuti esercizi di sensibilizzazione, di tradizioni diverse: KUM-NYE tibetano, tecnica impropriamente assimilata allo Yoga elaborato dal Lama Tarthang Tulku (cfr. voce corrispondente su internet) esercizi di scuola taoista e sufi, bioenergetica leggera, pratiche di verbalizzazione consapevole...

Oltre che "sull'arte dell'ascolto", il lavoro dell'esplorazione della voce si muoverà in parallelo sulla voce come nostra normale fonte e strumento di comunicazione, cercando anche di sviluppare e apprezzare le qualità creative che possiamo riscoprire nella voce e nelle nostre espressioni vocali (per es. il canto libero).

Tutto questo curando di non forzare le situazioni e le esigenze dei partecipanti e cercando anche momenti di condivisione e comunicazione anche leggera e distensiva...

Abbiamo verificato nel corso di una ventina d'anni come questo approccio alla conoscenza di sé attraverso la voce, sia particolarmente indicato per chi vuole:

- iniziare o continuare la propria scoperta interiore
- connettersi con i propri potenziali di creatività ed esprimerli
- aumentare il proprio livello di autostima e solidità

Inoltre, dalla nostra esperienza diretta, il lavoro con la voce può essere un utile supporto per *chi vive situazioni di stress, ansietà e difficoltà ad esprimere se stesso; ha problemi di percezione uditiva.*

In particolare può riservare sorprese per chi ritiene di avere una voce "brutta" e crede di essere stonato.

1° Anno

E' un approccio di tipo prevalentemente esperienziale e pratico che permette di entrare in contatto, in modo semplice ed articolato con le possibilità, spesso negate o sottovalutate della nostra voce. Possibilità che comprendono sia la voce "parlata", quella usata per la normale comunicazione, sia altre forme, quali il "canto libero", espressione che spesso ci neghiamo per timore di essere inadeguati e che invece può costituire una fonte di energia, creatività ed integrazione alla "voce-comunicazione".

VOICING – *Esplorare la voce* trae le sue origini dirette dall'esperienza del Voicing (c), elaborato da Pratibha de Stoppani.

Il lavoro di integrazioni di questi elementi, nonché il riferimento ad altre scuole e tradizioni, mi ha portato a sviluppare *in un continuum* questo processo che è finalizzato ad offrire a persone, non necessariamente “professionisti della voce”, un approccio relativamente semplice e pratico, che volendo può divenire una disciplina ed una “rieducazione” alla voce ed alla comunicazione.

La scoperta, sperimentata su di me, che propongo a quanti vogliono provare questo affascinante e gratificante percorso, parte dalla verifica che l'uso più consapevole della voce e dei suoni permette di contattare forme di energia interiore, di favorirne la comprensione e la loro integrazione più cosciente, offrendoci spazi di creatività negati, sbloccare tensioni, con effetti sul piano fisico, emozionale ed energetico e dare un supporto di consapevolezza e solidità alla persona.

L'arte dell'ascolto è un elemento essenziale in questo approccio: osservare come la capacità di ascolto sia collegata con l'espressione vocale; amplificare la percezione sonora al proprio interno, per conoscere ed esplorare i nostri livelli energetici. E aprirsi a nuovi spazi di risonanza, anche emozionali e assaporare il gusto della “presenza”.

Verranno utilizzati esercizi molto semplici e spesso rilassanti, per riabituarci e scoprire le possibilità, che spesso i ritmi di vita da noi condotti, hanno ridotto le capacità di fruire e godere del panorama sonoro in cui siamo immersi.

Gustare il piacere di spazi di silenzio, anche interiore, in parallelo con le sonorità e le risonanze circostanti che ci possono nutrire.

Attraverso un processo articolato e centrato sulle esigenze della persona, si sperimenteranno gli effetti dei suoni, impareremo a riconoscere i suoni che ci giungono dall'esterno che ci possono essere di aiuto e quelli che ci creano reale disturbo, verrà data molta attenzione alla relazione fra **respiro e voce - voce e movimento**.