

 conservatorio

Quaderni del Conservatorio
della Svizzera italiana

Didattica musicale e ricerca 2023–2024

A cura di Massimo Zicari

LIBRERIA MUSICALE ITALIANA



Libreria Musicale Italiana



PDF

I nostri PDF sono per esclusivo uso personale. Possono essere copiati senza restrizioni sugli apparecchi dell'utente che li ha acquistati (computer, tablet o smartphone). Possono essere inviati come titoli di valutazione scientifica e curricolare, ma non possono essere ceduti a terzi senza una autorizzazione scritta dell'editore e non possono essere stampati se non per uso strettamente individuale. Tutti i diritti sono riservati.

Su *academia.edu* o altri portali simili (siti repository open access o a pagamento) è consentito pubblicare soltanto il frontespizio del volume o del saggio, l'eventuale abstract e fino a quattro pagine del testo. La LIM può fornire a richiesta un pdf formattato per questi scopi con il link alla sezione del suo sito dove il saggio può essere acquistato in versione cartacea e/o digitale. È esplicitamente vietato pubblicare in *academia.edu* o altri portali simili il pdf completo, anche in bozza.

Our PDF are meant for strictly personal use. They can be copied without restrictions on all the devices of the user who purchased them (computer, tablet or smartphone). They can be sent as scientific and curricular evaluation titles, but they cannot be transferred to third parties without a written explicit authorization from the publisher, and can be printed only for strictly individual use. All rights reserved.

On *academia.edu* or other similar websites (open access or paid repository sites) it is allowed to publish only the title page of the volume or essay, the possible abstract and up to four pages of the text. The LIM can supply, on request, a pdf formatted for these purposes with the link to the section of its site where the essay can be purchased in paper and/or in pdf version. It is explicitly forbidden to publish the complete pdf in *academia.edu* or other similar portals, even in draft.

Quaderni del Conservatorio della Svizzera italiana
A cura di Massimo Zicari
N. 3

Editore responsabile: Massimo Zicari

Comitato editoriale

- Stefano Bragetti (area pedagogica)
- Matteo Piricò (scienze dell'educazione e didattica della musica)
- Nadir Vassena (area teoria e composizione)
- Lorenzo Micheli (area performance)
- Massimo Zicari (area ricerca)
- Christoph Brenner, Direttore SUM (membro di diritto)

Comitato scientifico

- Thomas Bolliger (Haute École de Musique de Genève)
- Michele Biasutti (Università di Padova)
- Constance Frei (Università di Losanna)
- Renato Meucci (Università degli Studi di Milano)

Conservatorio della Svizzera italiana, via Soldino 9, 6900 Lugano.

www.conservatorio.ch

massimo.zicari@conservatorio.ch

+41 (0)91 960 30 40

Studio grafico: Federica Basso

Redazione, grafica e layout: Ugo Giani

© 2025 Libreria Musicale Italiana srl, via di Arsina 296/f, 55100 Lucca

lim@lim.it www.lim.it

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta, archiviata in sistemi di ricerca e trasmessa in qualunque forma (elettronica, meccanica, fotocopiata, registrata o altro) senza il permesso scritto dell'editore.

ISBN 978-88-5543-427-0

Didattica musicale e ricerca - 2023-2024

SOMMARIO

- 7 *Introduzione*, di Massimo Zicari
- 13 *L'insegnante gentile: strategie comunicative e cura della relazione nella didattica del violino*
Sara Signa
- 39 *Oltre la lezione frontale: l'approccio euristico per la crescita autonoma degli studenti di pianoforte*
Michele Torsello
- 65 *Il metodo Pilates nella lezione di canto*
Maria Guffi
- 95 *L'interferenza contestuale come strategia di studio del clarinetto*
Daniel Martínez Maciá
- 131 *La lingua italiana nello studio del canto tra gli allievi cinesi*
Yueyan Xie
- 157 *L'educazione musicale interculturale come strumento facilitatore per la promozione dell'inclusione scolastica e sociale degli allievi*
Anna Negrinotti
- 179 *La salute del musicista: conoscenza e buone pratiche*
Cinzia Cruder
- 217 *Questioni tecniche e soluzioni strumentali: la chitarra di Johann Kaspar Mertz (1806–1856) al servizio dei 6 Schubert'sche Lieder*
Florane Devenyns

IL METODO PILATES NELLA LEZIONE DI CANTO

Maria Guffi

Abstract: Questo contributo descrive un'esperienza didattica il cui obiettivo era verificare se e come il metodo Pilates possa essere uno strumento da inserire nella didattica vocale con allievi principianti di canto, favorendo lo sviluppo della consapevolezza corporea e della propriocezione per migliorare il meccanismo della respirazione e la postura. Essendo il canto un'attività che coinvolge il corpo-strumento nella sua interezza, e avendo osservato che gli allievi principianti generalmente hanno una percezione limitata del proprio corpo, ho voluto identificare in questo metodo uno strumento utile che permettesse di esplorare i meccanismi della respirazione e quelli di una corretta postura, evitando di adottare un approccio eccessivamente teorico per quella che si identifica come una delle sfide più delicate nell'insegnamento di questo strumento. I risultati dell'intervento, che ha visto l'inserimento di tale metodo all'interno delle lezioni individuali di tre allieve per un periodo di due mesi, hanno evidenziato come questo metodo sia da diversi punti di vista un elemento di valore a sostegno dello sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio corpo, della respirazione e della postura nel canto.

Parole chiave: canto, didattica del canto, consapevolezza corporea, Metodo Pilates

Introduzione

Con questo studio ho voluto verificare se e come l'utilizzo del metodo Pilates possa facilitare lo sviluppo della propriocezione e della consapevolezza corporea, andando a migliorare il meccanismo della respirazione e la postura negli allievi di canto principianti.

Il canto è un'attività che coinvolge il corpo nella sua interezza e che richiede la capacità di percepire lo stato di tensione dei propri muscoli, dal momento che cantando non si vede né si tocca lo strumento. Nella mia esperienza ho notato che gli allievi principianti generalmente hanno una percezione limitata del proprio corpo, quindi anche dei muscoli coinvolti nel meccanismo della respirazione (nelle sue componenti di appoggio e sostegno) e nella postura. In tal senso, lo sviluppo della consapevolezza corporea negli allievi principianti è di fondamentale importanza e allo stesso tempo costituisce una delle sfide più delicate.

Ho voluto identificare nel metodo Pilates uno strumento da inserire nella didattica con allievi principianti poiché il Pilates pone al centro la dimensione fisica e

quella del «controllo del proprio corpo e dei propri muscoli».¹ Ciò permette quindi di esplorare i meccanismi della respirazione e quelli di una corretta postura senza il rischio di adottare un approccio eccessivamente teorico. Ho scelto il metodo Pilates per due motivi. In primo luogo, i sei principi base del Pilates mirano allo sviluppo e al raggiungimento di una connessione tra mente e corpo, al fine di costruire «un corpo robusto e una mente salda», ideali per affrontare ogni sfida e compito quotidiano (come può essere lo studio del canto) con facilità e perfezione.² In secondo luogo, la scelta di questa disciplina si deve a un'esperienza personale. Introdotto dalla mia insegnante di canto durante il Bachelor, negli anni questo metodo si è dimostrato essere per me un importante strumento di lavoro e fidato compagno di viaggio. Questa esperienza mi ha incuriosito e indotto a proporlo ai miei allievi principianti per osservarne e analizzarne gli effetti.

Sotto la guida di una istruttrice di Pilates, ho identificato un set di esercizi specifici da proporre a tre allievi di età e caratteristiche diverse. Questi esercizi sono stati integrati nella lezione di canto all'interno del riscaldamento posturale e prima di quello vocale (per una durata di circa 15 minuti), per un periodo di otto lezioni. L'obiettivo era verificare se l'allievo avrebbe raggiunto una maggiore consapevolezza e una migliore percezione delle parti del corpo coinvolte e del loro funzionamento, così da sviluppare un più efficace utilizzo dei meccanismi respiratori e posturali. Non da ultimo, ho voluto osservare se questo tipo di intervento potesse aiutare a migliorare la tecnica vocale e l'espressione di determinati brani.

Il corpo e la voce

«Singing is a sensory-motor phenomenon that requires particular balanced physical skills. When these skills are developed in a sensitive performer, singing becomes an art».³ Queste parole di Marybeth Bunch descrivono gli elementi fondamentali coinvolti nello studio del canto: un'attività di tipo senso-motorio che mira a coordinare diverse parti del corpo coinvolgendolo nella sua totalità e il cui fine è la comunicazione artistica ed emotiva.⁴

Ida Maria Tosto, cantante e pedagoga, scrive che nel canto «non c'è una parte o livello del corpo che non partecipi al gesto».⁵ Il corpo è l'origine e la cassa di risonanza vibrante che permette al suono di nascere (grazie agli organi respiratori) e risuonare (nella zona del *vocal tract*). Affinché si possa sviluppare la voce cantata è necessario che il corpo metta a disposizione tutte le sue parti e che, con pazienza e dedizione, secondo i tempi opportuni, trovi il giusto equilibrio tra esse facendole

1. JOSEPH H. PILATES, WILLIAM J. MILLER, ANNA MARIA COVA, *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2012, p. 19.

2. Ivi, p. 23.

3. MARYBETH BUNCH, *Dynamics of the Singing Voice*, Springer, Vienna 1995, p. 1.

4. In proposito si vedano IDA MARIA TOSTO, *La voce musicale: Orientamenti per l'educazione vocale*, EDT, Torino 2011, formato Kindle posizione 409 e DANIELA BATTAGLIA DAMIANI, *Anatomia della voce. Tecnica, tradizione, scienza del canto*, Ricordi, Milano 2003, p. 287.

5. TOSTO, *La voce musicale*, posizione 527.

lavorare in armonia.⁶ Alfred Tomatis scrive che «nel canto lo strumento è costituito dal corpo, per cui il cantante è allo stesso tempo l'esecutore e lo strumento».⁷

Nel percorso di apprendimento del canto è importante che si sviluppi una speciale coordinazione muscolare del gesto motorio nel suo complesso, allo scopo di cantare con la massima efficienza e con il minor sforzo (minor dispendio di energia). È compito di un insegnante guidare l'allievo verso la scoperta della voce come un gesto unitario, dato dall'esperienza sensoriale, all'interno della quale la percezione corporea, uditiva e il senso di sé sono inseparabili. Ida Maria Tosto indica come sia essenziale per chi canta «sapere stare in contatto con il suono e con le sensazioni da esso generate, e rendere sempre più chiare le proprie immagini uditive e cinestetiche».⁸ In un percorso didattico avente le caratteristiche indicate, l'allievo potrà nel tempo sviluppare un'immagine chiara di quello che è il «proprio sé vocale», comprendendo i fattori che lo motivano e quelli che lo frenano e, dal punto di vista musicale, potrà far maturare le proprie abilità comunicative, creative, espressive e artistiche.⁹

A questo proposito la Tosto aggiunge che «l'educazione di un corpo musicale richiede quindi un ampliamento e un arricchimento della dimensione sensoriale».¹⁰ Nel percorso di educazione vocale al canto, visto il complesso equilibrio e coordinamento da trovare, ci si trova facilmente confrontati con quella che l'autrice indica come la «complessità del fenomeno vocale».¹¹ Per aiutare l'allievo ad intraprendere questo percorso, l'insegnante utilizza sia la comunicazione verbale, sia un'esperienza sensoriale, attraverso la quale «la percezione diventa significativa» per sé. In questo modo l'allievo è stimolato ad imparare molto di più attraverso ciò che egli stesso riesce a distinguere, assimilare e a sentire, nel contesto educativo che si crea insieme all'insegnante.¹²

I pedagoghi André Lapiere e Bernard Aucouturier, fondatori del pensiero psicomotorio, scrivono a proposito: «Una situazione diventa 'educativa' nel momento in cui l'interesse del fanciullo è polarizzato su una percezione ben precisa» la quale «può essere analizzata, organizzata, memorizzata e può acquistare, attraverso un processo di concordanza o di opposizione ad altre percezioni dello stesso ordine, un valore generale, un valore semantico».¹³

6. L'apparato pneumo-fono-articolatorio, gli organi respiratori, la scatola laringea, le corde vocali e l'assetto delle cavità di risonanza (nell'insieme detto *vocal tract*, costituito dal palato molle e duro, lingua, mandibola, denti, labbra), il sistema muscolo-scheletrico, gli organi sensoriali. Si veda ancora TOSTO, *La voce musicale*, posizione 409.

7. ALFRED TOMATIS, *L'oreille et la voix* (1987), traduzione italiana a cura di CLAUDIO MUSSOLINI, *L'orecchio e la voce*, Dalai Editore, 2000, p. 169.

8. TOSTO, *La voce musicale*, posizione 183.

9. MARYBETH BUNCH, *Dynamics of the Singing Voice*, Springer, Vienna, New York 1995, p. 24.

10. TOSTO, *La voce musicale*, posizione 671.

11. Ivi, posizione 199.

12. Ivi, posizione 1056.

13. ANDRÉ LAPIERRE, BERNARD AUCOUTURIER, *I contrasti e la scoperta delle nozioni fondamentali*, Sperling & Kupfer, Milano 1984, p. 41.

Molte difficoltà nello sviluppo vocale si manifestano visibilmente attraverso la postura, gli schemi respiratori e le tensioni di braccia, petto, collo e viso. Si tratta di difficoltà che non possono essere corrette esclusivamente con istruzioni verbali. Richard Miller sottolinea l'importanza di integrare immagini descrittive e percezioni sensoriali nella didattica vocale, poiché termini come "gira il suono" o "lascia galleggiare la voce" sono spesso poco chiari per gli studenti, i quali richiedono un'assistenza più pratica.¹⁴ Si tratta dunque di guidare gli allievi attraverso l'azione percepita.

La propriocezione e la consapevolezza corporea

Con il termine *propriocezione* il neurofisiologo Charles Scott Sherrington (1857–1952), che introdusse per primo questo termine nel 1906, definisce «l'insieme dei segnali nervosi che si originano durante il movimento nei muscoli stessi grazie alla presenza di recettori specifici, quali i fusi neuromuscolari e gli organi tendinei del Golgi».¹⁵ Si tratta di un flusso di informazioni che modula finemente le reazioni muscolari deputate al controllo della postura e del gesto formando una delle vie sensitive del nostro corpo. Essa permette al corpo di adattarsi in modo preciso a variazioni posturali e gestuali, essendo distribuita in modo diverso a seconda del distretto muscolare.¹⁶ Jeanne Pierre Roll afferma che la propriocezione fornisce una «firma sensoriale» unica ad ogni movimento, la quale permette una riproducibilità accurata dei gesti. Inoltre, tale via sensitiva permette di definire fedelmente la condizione in cui si trova il corpo e i cambiamenti ai quali è sottoposto.¹⁷ La propriocezione è un elemento cruciale anche per lo sviluppo delle abilità vocali, dal momento che il canto richiede lo sviluppo di un particolare mantenimento e controllo del movimento muscolare. Richard Miller scrive che «l'insegnante e il cantante devono imparare ad avere fiducia nei tre meccanismi propriocettivi con cui viene allenato lo strumento vocale: la sensazione, l'udito e la vista. Questi tre parametri sono essenziali per lo sviluppo di una tecnica del canto coerente, in grado di consentire la riproducibilità della coordinazione, e dovrebbe avere la stessa importanza nella pedagogia del canto».¹⁸

La neurobiologa Alice Mado Proverbio descrive il circuito neurale del canto come basato su tre componenti principali: il controllo motorio vocale; la codifica propriocettiva; il feedback uditivo. Queste funzioni sono sostenute da specifiche aree corticali e sottocorticali, che regolano la tensione muscolare e la posizione

14. «Spin the tone» e «float the voice» nell'originale. RICHARD MILLER, *Solutions for Singers: Tools for Performers and Teachers*, Oxford University Press, New York 2004, pp. 39–40.

15. CHARLES SCOTT SHERRINGTON, *On plastic tonus and proprioceptive reflexes*, «Experimental Physiology», II/2 1909, pp. 109–156.

16. Si veda la pagina internet di Agorà. <<https://agorasceince.org/formazione/lezioni/>> (22.12.2023).

17. JEAN PIERRE ROLL, *La proprioception musculaire: premier sens?*, in *Dixième congrès Sirex/Acramsr*, Lyon 2005, p. 1732.

18. RICHARD MILLER, *On the art of singing*, Oxford University Press, New York 1996, p. 275 (tutte le traduzioni riportate sono a cura dell'autrice).

dei muscoli coinvolti nel canto.¹⁹ Il foniatra Franco Fussi afferma che durante l'apprendimento di un codice funzionale tecnico-stilistico esistono due tipi di informazioni che possono facilitare nel cantante la consapevolezza e la riproducibilità di un gesto vocale corretto: il feed-back acustico e la propriocezione corporea.²⁰ In relazione a ciò, Moacyr Costa Filho e Luis M. T. Jesus²¹ fanno notare che imparare a cantare richiede il cambiamento delle abitudini, l'apprendimento di nuovi movimenti e di nuove posture, la ripetizione dei movimenti, insieme alla propriocezione e la memoria cinestetica, la quale è legata alle sensazioni e ai movimenti del corpo.

L'importanza della propriocezione nella didattica del canto viene ulteriormente enfatizzata da Oren Brown, il quale afferma che una maggiore consapevolezza propriocettiva permette sia agli studenti che agli insegnanti di sviluppare al massimo le potenzialità vocali, in accordo con la teoria dell'*embodied cognition*.²² Questa teoria sostiene che il corpo non solo è connesso alla mente, ma è integrato nell'elaborazione cognitiva, la influenza e contribuisce attivamente ad essa. Secondo tale prospettiva, i processi cognitivi si basano su rappresentazioni legate a specifiche modalità percettive e a sensazioni date dalle esperienze che il soggetto, in questo caso l'allievo di canto, fa. Il modo con cui percepiamo e interagiamo con il nostro ambiente fisico influisce profondamente sul nostro apprendimento e sulla nostra comprensione del mondo, e quindi anche del gesto vocale del canto.

È importante sottolineare che l'*embodied cognition* va a toccare i concetti di *schema corporeo* (body schema) e *immagine corporea* (body image). Una definizione precisa e ben delineata dei due termini è fornita da Shaun Gallagher: per schema corporeo egli intende la costruzione mentale o la rappresentazione del proprio corpo, definito come modello posturale incosciente, che monitora attivamente la postura del corpo e dei movimenti.²³ Esso si sviluppa grazie alle esperienze corporee, alle percezioni che il corpo riceve e che in un certo senso a sua volta influenza. Lo schema corporeo, insieme alla propriocezione, contribuiscono alla capacità di percepire e controllare il proprio corpo: l'uno fornendo una rappresentazione cognitiva e l'altra fornendo informazioni sensoriali sullo stato e il movimento del corpo. Essi giocano un ruolo fondamentale nella *consapevolezza corporea*. È quindi chiaro come nell'apprendimento del canto sia importante lavorare e fare riferimento a questi concetti, dal momento che si tratta di una disciplina

19. ALICE MADO PROVERBIO, *Neuroscienze cognitive della musica. Il cervello musicale tra arte e scienza*, Zanichelli, Bologna 2019, p. 24.

20. MAGNANI SILVIA e FUSSI FRANCO, *Ascoltare la voce. Itinerario percettivo alla scoperta della qualità della voce*, Franco Angeli, Milano 2008, p. 66.

21. MOACYR FILHO e LUIS JESUS, *A Proprioceptividade no Canto: Uma Avaliação Qualitativa do Desempenho Vocal de Cantores Estudantes [Proprioception in Singing: A Qualitative Assessment of Singing Students' Vocal Performance]*, in 1st International Symposium on Qualitative Research (ISQR 2016) and 5th Ibero-American Congress on Qualitative Research (CIAIQ 2016), Vol. 1, Porto, Portugal 2016.

22. OREN BROWN, *Sensations*, «Journal of Singing-the Official Journal of the National Association of Teachers of Singing», LVIII/3 2002, pp. 229-232.

23. SHAUN GALLAGHER, *Body schema and intentionality*, in J. Bermúdez, N. Eilan e A.J. Marcel (eds.), *The Body and the Self*, Oxford University Press, Oxford 1995, p. 226, 29.

dove essenzialmente l'apprendimento ha origine e fine nell'esperienza fisica, percettiva e muscolare.

Con il termine consapevolezza corporea si indica un'attenzione e una consapevolezza delle sensazioni interne del proprio corpo, inclusa la percezione di muscoli, organi e stati interni.²⁴ Chiara Cosentino definisce questo termine come la capacità del nostro cervello di ricevere, registrare ed ascoltare i segnali e le informazioni che il nostro corpo manda. Neurofisiologicamente, essa coinvolge la *propriocezione* (percezione del corpo nello spazio) e l'*interocezione* (sensazioni degli organi interni). Si tratta della capacità del cervello di registrare segnali corporei e può essere sviluppata attraverso l'allenamento dell'attenzione e della percezione, migliorando così la consapevolezza sensoriale. Questo sistema di segnalazione (la consapevolezza corporea) è spesso trascurato, ma può essere potenziato e affinato attraverso l'allenamento, per migliorare l'efficacia personale e professionale. Chiara Cosentino definisce tre obiettivi chiave per migliorare la consapevolezza corporea: notare, ascoltare e rispondere al proprio corpo.²⁵ Le percezioni che toccano questo particolare sistema di segnalazione corporea sono di tre tipi:

1. la consapevolezza dello spazio;
2. la propriocezione (la percezione dei muscoli e della struttura scheletrica);
3. l'interocezione (la percezione dello stato interno degli organi e del sistema cardiovascolare).

Ritornando allo studio del canto, diventa chiaro come aumentare questo stato di consapevolezza permetta un miglior ascolto di tutte le strutture implicate nel gesto complesso del canto e, verosimilmente, un miglioramento degli elementi tecnici, espressivi e comunicativi di questa attività. Nella ricerca delle strategie che aiutino un allievo a sviluppare la sua voce pienamente e a superare i problemi fisici legati alla postura, a certi schemi respiratori, alla tensione delle braccia, della gabbia toracica, del collo e della faccia, l'insegnante di canto è invitato a riconoscere «quali esercizi occorrono e quali accorgimenti sono utili per fargli cambiare la postura nel tempo» in modo che l'allievo possa sentire lui stesso, attraverso un aumento della consapevolezza corporea «le differenze e i cambiamenti».²⁶ Anche Marybeth Bunch evidenzia l'importanza della consapevolezza sensomotoria, che permette un coordinamento muscolare completo e una maggiore libertà sensoriale.²⁷

Dunque, tra questi due processi (quello della propriocezione e della consapevolezza corporea) c'è una complementarietà che conduce al controllo fine dei movimenti propri del canto (e di altre attività fisiche). La prima (propriocezione) tocca la dimensione percettiva del nostro corpo, la seconda (consapevolezza corporea)

24. WOLF EDWARD MEHLING, VIRANJINI GOPISSETY, JENNIFER DAUBENMIER, CYNTHIA J. PRICE, FREDERICK M. HECHT, et al., *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*, «PLOS One», 14/5 2019, e5614.

25. CHIARA COSENTINO, *Consapevolezza corporea per essere più efficaci*, 2020, <<https://www.dlm-partners.eu/blog/tags/Chiara%20Cosentino>> (20.11.2023).

26. DANIELA BATTAGLIA DAMIANI, *Anatomia della voce. Tecnica, tradizione, scienza del canto*, Ricordi, Milano 2003, p. 311.

27. MARYBETH BUNCH, *Dynamics of the Singing Voice*, Springer, Vienna 1995, p. 19.

invece va a toccare la dimensione della comprensione della posizione, del movimento e delle sensazioni del corpo.

Il metodo Pilates

L'ARTE DEL CONTROLLOGY

Questo metodo si basa su un programma di esercizi incentrati sulla muscolatura posturale, che possono essere svolti a corpo libero o con l'aiuto di varie attrezzature, che vanno da un semplice tappetino, il *Mat Work*, all'*Universal Reformer*, un complesso sistema di attrezzi concepiti appositamente per il Pilates. Lo scopo principale del metodo è rendere l'individuo consapevole del proprio corpo, favorendo l'unione tra mente e corpo per garantire movimenti più agili, bilanciati e efficienti. Un elemento chiave è la consapevolezza durante l'esecuzione degli esercizi. Scrive Anna Maria Cova al riguardo: «la mente è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade», permettendo così di «comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo e imparare a percepire come il corpo si sta muovendo».²⁸

Il metodo Pilates ha visto una vasta applicazione in diversi contesti, come danza, fitness e fisioterapia, grazie alla sua straordinaria efficacia e flessibilità.²⁹ Sebbene si basi su principi cardine, il metodo è adattabile, come sottolineato da Giuliana Scotto, rendendolo uno strumento versatile anche nello studio del canto.³⁰ Joseph Pilates ne fissò i concetti sulla base di un'analisi della società dell'epoca e delle cause del malessere fisico delle persone, per poi codificare il suo metodo basato su 34 esercizi base, battezzandolo con il nome di *Contrology*: «Mediante *Contrology* innanzitutto potete acquisire in maniera consapevole un completo controllo del vostro corpo e poi, mediante l'adeguata ripetizione dei suoi esercizi, acquisirete gradualmente e progressivamente quel ritmo naturale e la coordinazione legati a tutte le vostre attività inconse».³¹

Gli esercizi del Metodo Pilates non mirano a una ripetizione fine a sé stessa, ma seguono una sequenza logica che integra corpo e mente per raggiungere controllo, precisione e fluidità dei movimenti, coordinati con una corretta respirazione.³²

28. ANNA MARIA COVA, *Una rivoluzione della ginnastica posturale*, 2018, Covatech Studio Pilates. <<https://www.covatechpilates.com/it/origini/principi/>> (5.02.2024).

29. JOAN MELTON, *Pilates and the singing actor*, in Matthew Hoch (Eds.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham (MD) 2020, p. 109.

30. GIULIANA SCOTTO, *Arte del controllo, armonia psicofisica e arte della danza*, in Pilates, J. H., Miller, W. J., Cova, A. M. (Ed.). *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2022. Riguardo al metodo ed ai suoi principi fondanti si vedano Joseph Pilates, *Your Health*, 1934, ANNA MARIA COVA, *Prefazione all'edizione italiana*. In *Pilates, H.J. La vostra salute*, Carocci, Roma 2016, p. 9.

31. JOSEPH H. PILATES, WILLIAM J. MILLER, ANNA MARIA COVA, *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2012, p. 18.

32. ANNA MARIA COVA, *Una rivoluzione della ginnastica posturale*, 2018, Covatech Studio Pilates. <<https://www.covatechpilates.com/it/origini/principi/>> (5.02.2024).

Nell'esecuzione degli esercizi, alcuni principi - deducibili dagli scritti di J.H. Pilates - fanno da filo conduttore della tecnica:

- Respirazione;
- Concentrazione;
- Precisione;
- Controllo;
- *Powerhouse*;
- Fluidità dell'esecuzione del movimento;
- Visualizzazione.³³

Il metodo Pilates e il canto: postura, respirazione e consapevolezza corporea

Il metodo Pilates ha per obiettivo l'ottenimento di una postura funzionale «attraverso il potenziamento di muscoli profondi».³⁴ Nello studio del canto, per quanto riguarda la postura, si tratta di trovare una particolare coordinazione delle strutture coinvolte, dai piedi alla laringe attivando un meccanismo complesso, risultato di un equilibrio dinamico, stabile e molto delicato tra tutte le parti dell'organismo. Un allineamento corretto non solo migliora la salute e la performance, ma contribuisce anche a una voce eufonica, generata da una coordinazione fisiologica efficace. Tra le principali problematiche posturali che richiedono correzione figurano:

- una posizione impropria della testa (il collo ha un ruolo determinante nella postura);
- le spalle girate e rigide;
- la gabbia toracica irrigidita (la quale solitamente è in posizioni di scarsa espansione);
- l'iperlordosi lombare;
- le ginocchia serrate;³⁵

La pratica del metodo Pilates può essere estremamente utile per i cantanti, in quanto, come Joseph Pilates sottolinea, *Contrology* permette di ottenere una postura perfetta utilizzando solo il 25% dell'energia corporea, lasciando il resto disponibile per altre esigenze fisiche.³⁶

33. PILATES, MILLER, COVA, *Ritorno alla vita*, p. 23.

34. ILEANA MOTTOLA, *Pilates per la voce*, (Tesi di vocologia artistica), 2019, p. 3.

35. DANIELA BATTAGLIA DAMIANI, *Anatomia della voce. Tecnica, tradizione, scienza del canto*, Ricordi, Milano 2003, p. 15.

36. «Una buona postura può essere facilmente acquisita soltanto quando l'intero meccanismo del corpo è sotto un perfetto controllo. (...) Il funzionamento adeguato del vostro corpo è il risultato diretto dell'assemblaggio degli esercizi di *Contrology*, i quali producono una struttura armoniosa (...) che a sua volta si mostra in una postura perfetta nello stare seduti, in piedi o nel camminare con l'utilizzo di circa solo il 25% della vostra energia». J. H. PILATES, W. J. MILLER, ANNA MARIA COVA (Ed.), *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2022, p. 30-31.

Nella *Tabella 1* sono identificate le parti coinvolte nell'ottenimento di una buona postura e gli elementi che ne definiscono un buon allineamento.³⁷

TABELLA 1: GLI ELEMENTI CHE DEFINISCONO UNA BUONA POSTURA

Testa	La testa è sollevata, il viso guarda avanti, e il meato uditivo esterno si trova al di sopra della metà della punta della spalla.
Petto/spalle	Il torace è alto, ma non rigido come in una posizione militare; camminando, la parte superiore del busto è in equilibrio sopra, e non davanti alle gambe e piedi. Le spalle non devono essere rigide, poiché devono permettere al torace di espandersi.
Colonna vertebrale	Preservare le curve naturali della colonna, mentre la colonna non rimane in equilibrio e non è frenata e quindi l'attività muscolare è minima. I movimenti della colonna costantemente e ritmicamente modificati nella postura (...) al fine di mantenere l'equilibrio.
Bacino	Il bacino in posizione ruotata in avanti (anteroversa), in modo che il punto più alto (...) si trovi in linea con le orecchie.
Ginocchia	Le ginocchia non piegate indietro rigidamente.
Piedi	Il centro di gravità si proietta a terra equidistante dai piedi.

Nel metodo Pilates la respirazione è considerata fondamentale per l'esecuzione degli esercizi. Joseph Pilates insiste sull'importanza di una respirazione completa e fluida, che deve accompagnare ogni movimento per garantire un adeguato apporto di ossigeno e migliorare la concentrazione.³⁸ Tuttavia, la respirazione in Pilates può risultare rigida rispetto a quella richiesta nel canto, poiché si concentra sul movimento laterale della gabbia toracica e sull'espiazione forzata, limitando il rilassamento dell'addome, che è invece essenziale per la gestione del respiro nel canto.³⁹ Nonostante questa apparente incompatibilità, Melton sostiene che l'allenamento Pilates può offrire vantaggi per i cantanti, come l'apertura delle costole e il rafforzamento della parte alta del corpo.⁴⁰ Questi benefici possono aiutare a migliorare la flessibilità della zona toracica e liberare tensioni a livello di spalle, collo e testa, migliorando così la produzione vocale.

Inoltre, al fine di poter comprendere l'utilità della pratica di questo metodo per lo sviluppo della consapevolezza corporea nello studio del canto, è importante sottolineare quello che Joseph Pilates definiva come «la connessione mente-corpo» (Balance of Body and Mind): un principio che implica il controllo consapevole di

37. BUNCH MARYBETH, *Dynamics of the Singing Voice*, Springer Verlag, Vienna 1995, p. 25.

38. COVA, *Una rivoluzione della ginnastica posturale*, <<https://www.covatechpilates.com/it/origini/principi/>> (5.02.2024).

39. JOAN MELTON, *Pilates and the singing actor*, in Matthew Hoch (Eds.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham (MD) 2020, p. 84.

40. JOAN MELTON, *ivi*, pp. 75–91.

ogni movimento muscolare. Egli scrive: «Che cos'è l'equilibrio di corpo e mente – "Balance of Body and Mind"? è il controllo cosciente di tutti i movimenti muscolari del corpo».⁴¹ Il punto centrale di questa disciplina, scrive Ileana Mottola, rimane proprio il fatto che le sue radici «affondano nel terreno della consapevolezza corporea, attraverso un training che aiuti a mantenere in ottimo stato sia la struttura muscolare che quella ossea».⁴²

Intervento didattico

Lo scopo del mio intervento era verificare se l'utilizzo del metodo Pilates all'interno della routine delle lezioni di canto potesse essere utile allo sviluppo della consapevolezza corporea e della propriocezione, per un miglior utilizzo dei meccanismi della respirazione e della postura. Ho voluto integrare i principi e gli esercizi del metodo Pilates a sostegno della didattica vocale. L'intervento si è svolto sull'arco di 10 lezioni di un'ora ciascuna: una prima lezione collettiva introduttiva, una come test zero e otto individuali di canto.

PARTECIPANTI

Durante l'intervento ho lavorato con tre allieve, soprani, che studiano canto con me da non più di un anno e che presento con nomi fittizi: Margherita (16 anni), Anna e Sara (di 21 anni). Tutte e tre erano già musiciste, ma nessuna aveva esperienza diretta del metodo Pilates. Ognuna mostrava conoscenze ed attitudini al canto diverse.

Margherita, 16 anni, è di madrelingua italiana e suona il pianoforte. Studia canto da un anno e canta in un coro di voci bianche, il che le ha dato una buona conoscenza della respirazione e una pratica ben impostata. Tuttavia, tende a non coinvolgersi appieno nel lavoro tecnico ed espressivo, forse per la giovane età e per l'abitudine a cantare in coro. La ginnastica attrezzistica le conferisce una buona tonicità muscolare, ma anche una postura leggermente ipertonica, con un po' di aria nella voce.

Anna è bilingue tedesco-italiana, suona il violino e studia canto da sei mesi. Non pratica sport. Il lavoro con lei è centrato sulla conoscenza delle basi della respirazione e dell'emissione vocale, cercando di migliorare la profondità del respiro, poiché non era abituata a considerarlo come fondamento del suono. Insieme lavoriamo anche sulla qualità della voce, che risulta un po' ariosa.

Sara è madrelingua portoghese, suona la tromba e canta da un anno. Pratica la corsa e, grazie alla tromba, ha una buona consapevolezza della respirazione. Tuttavia, utilizza un respiro compatto che le causa tensioni a livello laringeo. Con lei

41. JOSEPH H. PILATES, *La vostra salute*, Carocci, Roma 2016, p. 41.

42. ILEANA MOTTOLA, *Pilates per la voce*, (Tesi di Vocologia Artistica), 2019, <<https://www.voceartistica.it/#>>, p. 6.

lavoriamo su una respirazione più profonda e flessibile, utile anche per suonare la tromba, come lei stessa ha notato.

MATERIALI

– Esercizi di Pilates

Per l'intervento didattico ho selezionato, sotto la guida dell'istruttrice di Pilates Chiara Allegri, 10 esercizi di base del metodo Pilates, che potessero aiutare le allieve nell'ascolto e nell'attivazione del corpo, dei muscoli, delle parti coinvolte per una migliore postura e un corretto meccanismo respiratorio.⁴³ Essi venivano eseguiti all'inizio di ogni lezione per una sessione di 15 minuti, prima dello svolgimento normale della lezione. Ho dato alle allieve una scheda con le immagini e i nomi dei diversi esercizi per poterli praticare anche a casa (seguendo un video tutorial).

– Brani Musicali

Durante l'intervento, per ogni allieva, il materiale musicale su cui si lavorava comprendeva due/ tre brani; tra questi brani ne è stato identificato uno di riferimento per verificare l'evoluzione e lo sviluppo delle abilità performative durante l'intervento.

In generale, la scelta dei brani era in funzione dello sviluppo di alcuni obiettivi specifici, come ad esempio: uso delle dinamiche, cercare la direzione della frase, sentire la posizione delle diverse vocali, sentire legame tra il fiato e la risonanza, prendere confidenza con la lingua tedesca, sentire come gestire il fiato, ecc.

STRATEGIE E PROCEDURA

L'intervento è stato introdotto con una lezione collettiva della durata di un'ora. Tale lezione si è svolta nel modo seguente:

- un momento d'introduzione, attraverso una discussione e lettura dei termini specifici necessari per definire un lessico condiviso. I termini erano i seguenti: propriocezione, postura equilibrata, consapevolezza corporea, e i principi del metodo Pilates (controllo, respirazione, concentrazione, precisione, fluidità e *powerhouse*);
- un secondo momento di spiegazione degli obiettivi dell'intervento didattico: migliorare respirazione e postura attraverso consapevolezza corporea e propriocezione.

Dopo la lezione collettiva si sono svolte con ognuna delle tre allieve 9 lezioni individuali (tra le quali la lezione 0 - *test zero*). Nel caso di Margherita le lezioni

43. Per una descrizione dettagliata degli esercizi selezionati dal metodo Pilates si veda la scheda in appendice.

sono state in totale 8 (una in meno). La struttura delle otto lezioni individuali si articolava in quattro momenti.

TABELLA 2 DELLA STRUTTURA DELLA LEZIONE

20'	10'	15'/20'	10'
Esercizi di Pilates e per la respirazione	Vocalizzi	Lavoro sul repertorio	Compilazione dell'intervista semi-strutturata

RISULTATI

Allo scopo di valutare l'impatto e gli effetti dell'intervento didattico, ho utilizzato tre strumenti valutativi: 1) il questionario MAIA; 2) una intervista semi-strutturata; 3) un protocollo di valutazione delle abilità performative.

– Questionario MAIA

Il questionario MAIA (*Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness - MAIA*)⁴⁴ è uno strumento di autovalutazione composto da 32 voci, divisi in otto categorie:

- 1) la consapevolezza di sensazioni corporee spiacevoli, piacevoli, neutre (Noticing);
- 2) la tendenza a non ignorare o distrarsi dalle sensazioni di dolore o disagio (Not distracting);
- 3) la tendenza a non preoccuparsi o esprimere sofferenza emotiva in presenza di sensazioni di dolore o disagio (Not worrying);
- 4) l'abilità di sostenere e controllare l'attenzione verso le sensazioni corporee (Attention regulation);
- 5) la consapevolezza della connessione tra sensazioni corporee e stati emotivi (Emotional awareness);
- 6) l'abilità di regolare la sofferenza emotiva prestando attenzione alle sensazioni corporee (Self-regulation);
- 7) l'ascolto attivo del corpo per insight (per percezione acuta) (Body listening);
- 8) il vissuto del proprio corpo come sicuro e affidabile (Trusting).

Tutte gli item hanno un punteggio da 0 a 5 e sono valutati in modo che un punteggio più alto corrisponda a una consapevolezza corporea più elevata, tranne per la seconda e la terza scala che vengono valutate al contrario. Il questionario è stato utilizzato all'inizio e alla fine dell'intervento.

I dati raccolti sono stati analizzati e raggruppati consentendo di osservare l'evoluzione delle categorie misurate tra la lezione 0 e la lezione 8 per ciascuna allieva: Margherita, Sara e Anna.

44. WOLF EDWARD MEHLING, VIRANJINI GOPISSETY, JENNIFER DAUBENMIER, CYNTHIA J. PRICE, FREDERICK M. HECHT, et al., *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*, «PLoS One», IV/5 2009, e5614, <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>>.

TABELLA 3. DELL'EVOLUZIONE DELLE CATEGORIE DEL QUESTIONARIO MAIA ALL'INIZIO E ALLA FINE DELL'INTERVENTO DIDATTICO. LE CATEGORIE HANNO UN PUNTEGGIO DA 0 A 5: UN PUNTEGGIO PIÙ ALTO CORRISPONDA A UNA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA PIÙ POSITIVA, TRANNE PER LA SECONDA E LA TERZA SCALA CHE VENGONO VALUTATE AL CONTRARIO.

CATEGORIE	MARGHERITA		SARA		ANNA	
	LEZIONE 0	LEZIONE 8	LEZIONE 0	LEZIONE 8	LEZIONE 0	LEZIONE 8
Noticing	2	4	4,25	4,75	4,5	4,5
Not-Distracting	3,7	4	3,7	1	3,7	2,6
Not-Worrying	2,3	2,7	3,4	3,3	3,4	3
Attention Regulation	3,4	3,7	3,4	3	3,6	3,6
Emotional Awareness	4,4	4,4	5	5	4	4
Self-Regulation	3	3,25	4	4,25	3,3	3
Body Listening	3	3	3,7	3,7	2,3	3
Trusting	4,3	5	3,7	4,6	4,3	5

I risultati evidenziano un progresso nell'ascolto e nella gestione delle sensazioni corporee. Margherita e Sara hanno migliorato la capacità di notare le sensazioni corporee (Noticing), mentre tutte e tre hanno rafforzato la fiducia nel proprio corpo (Trusting). Margherita ha anche registrato un aumento nella capacità di non distrarsi e affrontare il disagio, mentre Sara e Anna hanno mostrato progressi più significativi in questo ambito. Per quanto riguarda la regolazione dell'attenzione, Margherita ha avuto un progresso lieve, mentre Sara ha mostrato una leggera diminuzione. La consapevolezza delle emozioni legate alle sensazioni corporee (Emotional Awareness) è rimasta stabile per tutte, mentre Anna ha mostrato un miglioramento significativo nel body listening. In sintesi, Margherita e Anna hanno mostrato miglioramenti più consistenti rispetto a Sara, probabilmente a causa della maggiore esperienza di Sara con la tromba, che l'ha resa più consapevole del proprio corpo già dall'inizio.

– Intervista semi-strutturata

Alla fine di ogni lezione ho condotto un'intervista semi-strutturata compilata dalle allieve stesse, con lo scopo di guidarle verso una maggiore consapevolezza corporea e raccogliere dati sul loro processo personale. L'intervista era suddivisa in tre ambiti (feedback sullo svolgimento della lezione, feedback percettivo e feedback sul Pilates), e prevedeva sia domande aperte, sia domande strutturate su una scala di valutazione Likert da 1 a 4.

Il feedback sulla lezione mirava a valutare lo svolgimento complessivo della lezione. Le domande erano finalizzate a favorire una presa di consapevolezza sul

lavoro svolto insieme, sulle sensazioni percepite e sulle modalità di lavoro adottate insieme durante la lezione. Il feedback percettivo si concentrava sulla percezione delle parti del corpo coinvolte nel gesto vocale del canto, sulla postura e sulla respirazione. Il feedback sul Pilates riguardava gli esercizi di Pilates svolti all'inizio della lezione. Queste domande erano pensate per poter valutare (anche da parte mia) la modalità e la precisione d'esecuzione degli esercizi.

– Feedback sullo svolgimento della lezione

Qui di seguito, sono riportate le domande che componevano la prima sezione dell'intervista semi-strutturata, ovvero il feedback sullo svolgimento della lezione (che veniva compilato da ogni allieva al termine di ogni lezione individuale, col fine di favorire la consapevolezza del lavoro svolto insieme, delle sensazioni percepite e delle modalità di lavoro adottate durante la lezione). Si tratta di una sezione di carattere più qualitativo, con alcune domande aperte e altre con scala di valutazione da 1 a 4 (dove 1= per nulla; 2=poco; 3=abbastanza; 4=molto) (Tabella 4).

TABELLA 4. DOMANDE DEL FEEDBACK SULLO SVOLGIMENTO DELLA LEZIONE

Quanto è stato gratificante per me cantare oggi?	
Che titolo darei alla lezione di oggi?	
Perché darei proprio questo titolo?	
Qual è stato il momento più interessante della lezione di oggi?	
Qual è stato il vocalizzo che mi è piaciuto di più oggi? Perché?	
Ho riscontrato qualche difficoltà oggi cantando?	
Quanto ho ascoltato il mio corpo oggi?	
Cosa ho percepito di più oggi del mio corpo cantando?	
Ho riscontrato delle rigidità su qualche parte del corpo?	
Se sì, dove?	
So dire il perché?	
Come ho agito rispetto alla difficoltà?	
Quanto è stato facile/comodo cantare oggi?	
Cosa vorrei ricordare di quello che ho imparato oggi?	
Perché penso sia importante?	

Riporto in seguito le risposte ad alcune delle domande, tra le più significative per l'analisi dei risultati in funzione della domanda di ricerca. La prima tabella (Tabella 5) si riferisce al lavoro di Anna.

TABELLA 5. RISPOSTE ALLE DOMANDE AL FEEDBACK SULLO SVOLGIMENTO DELLA LEZIONE DI ANNA

LEZIONE	QUANTO HO ASCOLTATO IL MIO CORPO OGGI?	COSA HO PERCEPITO DI PIÙ OGGI DEL MIO CORPO CANTANDO?	COSA VORREI RICORDARE DI QUELLO CHE HO IMPARATO OGGI?	PERCHÉ PENSO SIA IMPORTANTE?
0	3	Le gambe	Che tutto deve essere comodo e libero	-
3	2	La bocca	Cercare sempre la comodità	Perché con la comodità spesso non si è tesi inutilmente nel corpo
5	3	Pancia e bocca	Cercare sempre più la comodità e come fare bene l'attacco	Perché sono essenziali e importanti per cantare meglio
7	3	Il respiro	Cercare il carattere e colore cantando	Per esprimere qualcosa in musica e quello che è scritto nel testo
8	3	Fiato e addome	Come sono riuscita a trovare sostegno e profondità	Perché fa differenza di come esce il suono/ canto

Nel corso delle lezioni da parte di Anna si nota un miglioramento dell'indicazione dell'ascolto del proprio corpo, già dalla seconda lezione. A differenza delle altre allieve, la cifra indicata è 3, valore dovuto sempre al fatto che Anna ha iniziato da molto poco a studiare canto rispetto alle altre due allieve. È interessante notare come dalle domande 1 e 2 della sua tabella emerge un'attenzione e consapevolezza verso la pancia, il respiro e l'addome per poter cantare con più facilità e comodità.

Per Sara si nota uno sviluppo progressivo nell'ascolto del proprio corpo nel corso delle lezioni, da una percezione moderata a una più elevata. Inoltre, si nota che c'è una tendenza da parte sua a ricercare la rilassatezza muscolare nel collo e la profondità del respiro (Tabella 6).

TABELLA 6. RISPOSTE ALLE DOMANDE AL FEEDBACK SULLO SVOLGIMENTO DELLA LEZIONE DI SARA

LEZIONE	QUANTO HO ASCOLTATO IL MIO CORPO OGGI?	COSA HO PERCEPITO DI PIÙ OGGI DEL MIO CORPO CANTANDO?	COSA VORREI RICORDARE DI QUELLO CHE HO IMPARATO OGGI?	PERCHÉ PENSI SIA IMPORTANTE?
0	2	L'interno della bocca più aperto	Sensazione della vibrazione	Perché mi permette di sentirmi più rilassata a cantare
1	3	Tutto più rilassato	Le spalle rilassate dopo il Pilates	Perché mi aiuta a cantare
5	3	Che creo tensione nel collo a cantare	Di rilassare di più e utilizzare più il corpo per cantare	Perché così mi sento più comoda a cantare
6	4	Ho sentito meno tensione nel collo	Voglio ricordare questo spazio e rilassamento che trovo durante la lezione	Perché mi fa sentire bene a cantare
8	4	Che nell'inizio avevo tanta tensione nelle spalle e poi mi sono rilassata	Di aprire la bocca per la vocale e respirare in forma rilassata e profonda	Perché mi aiuta a cantare meglio e avere una voce più bella

Il tutto indica un aumento della sensibilità e dell'ascolto di certe parti come le spalle, l'inspirazione profonda, l'espiazione più controllata e la bocca. Questi dati, considerando la situazione particolare di Sara (abituata a una certa compattezza muscolare per l'emissione dell'aria, poiché suona la tromba, che causa una certa rigidità laringea e della mandibola), sono interessanti perché riflettono una consapevolezza dell'importanza della rilassatezza e della dinamicità muscolare per favorire una maggiore libertà nell'emissione vocale. Con la risposta alla domanda 3 della lezione 1, Sara evidenzia un beneficio nell'eseguire gli esercizi di Pilates.

Margherita mostra più o meno una costante crescita di ascolto del corpo durante la lezione. È importante sottolineare che pratica molto sport e questo può influenzare la sua sensibilità di lavoro col corpo (Tabella 7).

TABELLA 7. RISPOSTE ALLE DOMANDE AL FEEDBACK SULLO SVOLGIMENTO DELLA LEZIONE DI MARGHERITA

LEZIONE	QUANTO HO ASCOLTATO IL MIO CORPO OGGI?	COSA HO PERCEPITO DI PIÙ OGGI DEL MIO CORPO CANTANDO?	COSA VORREI RICORDARE DI QUELLO CHE HO IMPARATO OGGI?	PERCHÉ PENSO SIA IMPORTANTE?
0	4	Le spalle perché mi ricordavo di non ritrarle su quando respiravo	L'esercizio della lingua e il cantare in modo espressivo immaginandosi delle scene	Per cantare meglio e per passare sentimenti attraverso le canzoni
1	4	I piedi	Il fatto di sentire tutte le parti del corpo	Perché aiuta a direzionare la voce (non solo nel fascio della bocca, ma come lunghezza e grandezza di tutto il corpo, e verso il pubblico)
2	3	La schiena	Il fatto di arricciare di più le labbra	Per riuscire ad avere più suono meno schiacciato
5	4	Le costole	La figura dell'albero che cresce nel Pilates e della vibrazione della voce	Mi aiuta a percepire un bel suono e a cantare meglio
7	4	Le costole e la lingua	Il fatto di rivolgersi a un orizzonte, cantare a tutta la sala e non solo per un piccolo spazio e per cantare liberi	Perché in generale è importante rivolgersi a un pubblico per fare uscire più voce

Nelle risposte alle domande 1 e 2 emergono alcuni punti, come l'attenzione alle spalle, alla schiena, al collo, ai piedi, unitamente alla volontà di migliorare la voce, l'espressività e la ricerca di un modo di cantare più espressivo e in un certo senso più consapevole. In particolare, nelle risposte alla domanda 2 è interessante notare come Margherita riprenda alcuni concetti, alcune espressioni usate insieme durante gli esercizi di Pilates (come «sentire tutte le parti del corpo» e «la figura dell'albero» usata per la postura all'inizio degli esercizi).

– Feedback percettivo

Qui di seguito riporto le domande che componevano la seconda sezione dell'intervista semi-strutturata, ovvero il feedback percettivo (che veniva compilato da ogni allieva al termine di ogni lezione individuale, col fine di favorire una presa di consapevolezza sulla percezione delle parti del corpo coinvolte nel gesto vocale del canto, sulla postura e sulla respirazione). Si tratta di una sezione di domande con scala di valutazione da 1 a 4 (dove 1= per nulla; 2=poco; 3=abbastanza; 4=molto). Le domande erano le seguenti:

TABELLA 8.
DOMANDE DEL FEEDBACK PERCETTIVO

Quanto ho fatto attenzione alla mia postura?	
Nel complesso come giudico la percezione della mia postura oggi?	
Percepivo la posizione della mia testa allineata?	
Percepivo tensione nel collo?	
Percepivo le spalle rilassate?	
Percepivo la mia inspirazione profonda cantando?	
Percepivo la mia espirazione controllata?	
Percepivo il mio addome attivo/dinamico (per la gestione della respirazione)?	
Percepivo che la gabbia toracica era libera di espandersi lateralmente nell'inspirazione (cantando)?	
Percepivo che la mia colonna vertebrale manteneva le sue curve fisiologiche?	
Percepivo le ginocchia rigide?	
Percepivo le ginocchia flesse indietro?	
Percepivo il bacino retroverso (che sostiene la parte superiore del corpo)?	
Percepivo i piedi allineati col bacino?	
Percepivo la laringe rilassata/libera?	
Percepivo la mandibola rilassata/libera di muoversi?	

In seguito, sono riportati i dati raccolti in questa sezione. La tabella indica l'evoluzione tra la lezione 0 e la lezione 8 della percezione delle diverse parti del corpo importanti per la postura e la respirazione. I valori vanno dall'1 al 4 (1= per nulla / 2=poco / 3= abbastanza / 4= molto, *Tabella 9*).

TABELLA 9.
RISPOSTE AL FEEDBACK PERCETTIVO ALL'INIZIO E ALLA FINE DELL'INTERVENTO DIDATTICO

	MARGHERITA		SARA		ANNA	
	LEZIONE 0	LEZIONE 8	LEZIONE 0	LEZIONE 8	LEZIONE 0	LEZIONE 8
Testa allineata	3	4	2	4	2	3
Tensione nel collo	1	3	3	3	3	1
Spalle rilassate	2	4	1	4	2	3
Inspirazione profonda	4	4	3	3	2	3
Espirazione controllata	3	4	2	4	3	3
Addome attivo/ dinamico	3	4	3	3	3	3
Espansione della gabbia toracica nell'inspirazione	3	4	1	3	2	3
Mantenimento curve fisiologiche della colonna vertebrale	1	3	1	2	1	4
Ginocchia rigide	1	1	1	2	2	1
Ginocchia flesse indietro	1	1	3	2	2	1
Bacino retroverso	1	3	2	4	3	3
Piedi allineati col bacino	2	4	1	4	3	3
Laringe rilassata/libera	3	4	1	3	3	3
Mandibola rilassata/ libera	3	4	3	4	2	3

Le variazioni percepite nella postura evidenziano progressi per tutte le allieve. Anna ha ridotto la tensione nel collo, mentre Sara è rimasta stabile e Margherita ha mostrato un aumento della tensione, legato a problemi muscolari preesistenti. Anna e Sara hanno migliorato la percezione della posizione delle ginocchia, mentre Margherita è rimasta costante. Tutte e tre hanno mostrato progressi nel controllo della respirazione, con miglioramenti nell'inspirazione profonda per Anna e Sara e un buon mantenimento del livello iniziale per Margherita, già un poco più esperta nel controllo respiratorio grazie alla sua esperienza corale. L'espirazione è migliorata in tutte tre, con un maggior controllo durante il canto, mentre la percezione dell'addome attivo è rimasta invariata in Anna e Sara, migliorando invece in Margherita. Tutte hanno riportato una sensazione di maggiore rilassamento della laringe e della mandibola.

– Feedback sul pilates

Di seguito vengono presentati alcuni dati significativi, nonché alcune risposte rilevanti fornite dalle allieve nella sezione dedicata al feedback sull'esecuzione degli esercizi di Pilates, raccolti all'inizio delle 8 lezioni individuali. Una prima domanda posta alle allieve, della quale sono riportate le risposte, era «Quanto mi ha aiutato fare gli esercizi di Pilates oggi da 1 a 4? Perché?» dove 1= per nulla / 2=poco / 3= abbastanza / 4= molto. Le risposte sono riportate nelle tabelle seguenti, per ognuna delle allieve.

TABELLA 10: RISPOSTE DI SARA ALLA DOMANDA
«QUANTO MI HA AIUTATO FARE GLI ESERCIZI DI PILATES OGGI? PERCHÉ?»

LEZIONE 1	LEZIONE 2	LEZIONE 3	LEZIONE 4	LEZIONE 5	LEZIONE 6	LEZIONE 7	LEZIONE 8
4 Perché mi son sentita più rilassata	3 Perché mi faceva sentire il respiro profondo	4 Perché mi faceva sentire rilassata le spalle	3 Perché mi ha portata a sentire più rilassata nelle spalle	3 Perché fare il Pilates mi aiuta a rilassare il collo	4 Dopo il Pilates mi sono sentita più alta	4 Perché mi toglie tensione del collo e delle spalle	4 Perché mi aiuta sempre a togliere tanta tensione

TABELLA 11. RISPOSTE DI ANNA ALLA DOMANDA
«QUANTO MI HA AIUTATO FARE GLI ESERCIZI DI PILATES OGGI? PERCHÉ?»

LEZIONE 1	LEZIONE 2	LEZIONE 3	LEZIONE 4	LEZIONE 5	LEZIONE 6	LEZIONE 7	LEZIONE 8
3 Ho avuto più consapevolezza sul fiato	3 Sono poco consapevole di come respiro	2 Non ero molto concentrata	2 Non avevo molta fluidità	3 Mi sentivo stabile sui piedi	3 Per il controllo dei movimenti e respiro	3 Mi sentivo più energetica e connessa con il pavimento	3 Mi sento sempre più energetica e ben allineata nel corpo

TABELLA 12. RISPOSTE DI MARGHERITA ALLA DOMANDA
«QUANTO MI HA AIUTATO FARE GLI ESERCIZI DI PILATES OGGI? PERCHÉ?»

LEZIONE 1	LEZIONE 2	LEZIONE 3	LEZIONE 4	LEZIONE 5	LEZIONE 6	LEZIONE 7	LEZIONE 8
4 –	3 Per la posi- zione della schiena cantando	3 Per il collo che sentivo rigido	3 Per la respira- zione	4 Per la respira- zione	4 Per sentire il <i>powerhouse</i>	4 Perché ero tutta rigida e mi ha rilassato	–

Nei commenti scritti dalle allieve si osserva come la pratica a inizio lezione degli esercizi di Pilates portasse sempre un aiuto per trovare talora rilassatezza, talora energia, talora connessione con il corpo, con la respirazione, con lo spazio intorno, ecc. Per esempio, Sara sottolinea l'aiuto ricevuto scrivendo: «perché mi ha portata a sentire più rilassata nelle spalle» oppure «perché mi faceva sentire il respiro profondo». Margherita sottolinea come talvolta l'aiutavano nella respirazione e nella percezione del *powerhouse*. Le risposte mostrano anche come gli esercizi siano stati un aiuto per accorgersi di cosa talvolta mancasse come elemento/principio per la pratica degli esercizi o cosa percepivano come elemento da sviluppare; per esempio, Anna nella Lezione 3 scrive «Non ero molto concentrata». Oppure nella Lezione 2: «Sono poco consapevole di come respiro».

Un'altra domanda posta alle allieve nella sezione feedback sul Pilates era la seguente: «C'è stato un esercizio che mi aiutato di più nel canto? Se sì, quale e perché?»

Talvolta la risposta da parte delle allieve era affermativa talvolta no. Anna risponde una volta che «non c'è un esercizio precisamente, ma in generale il fatto di concentrarsi sul fiato lo trovo utile per cantare dopo», ma poi indica l'esercizio foto work alla fine «per trovare un buon equilibrio e sentire come i piedi sono connessi al corpo e al pavimento mentre canto» ed ancora «il gatto-cammello, per il fatto di concentrarsi sul fiato trovo utile farlo per cantare dopo».

Margherita indica di volta in volta un esercizio diverso: «quello a quattro zampe [gatto-cammello], per migliorare il controllo percettivo sul corpo durante il canto... lo srotolamento [roll up/down], per sentire la schiena lunga anche quando canto... quello dell'allungamento del collo a terra [pelvic curl], per sentire il collo e la sua postura buona nel canto... la posizione del bambino, per sentire la respirazione profonda».

Lo stesso succede con Sara, che indica «il roll down, perché mi ha aiutato a rilassare le spalle mentre cantavo... e il foto work, perché mi ha aiutato a sentire il corpo quando inizio a cantare... la child pose perché nel farlo sento tutto il mio corpo respirare e sono rilassata e mi aiuta a cantare... l'elefante, perché mi fa sentire più aperta e pronta».

Un'altra domanda posta alle allieve nella sezione feedback sul Pilates riguardava la modalità d'esecuzione degli esercizi, al fine di aiutare la precisione dell'esecuzione con l'uso dei sei principi del metodo: «Avevo controllo/precisione/(...) nel fare gli esercizi?»

TABELLA 13. RISULTATI DELLA DOMANDA DELLA SEZIONE FEEDBACK SUL PILATES:
«AVEVO CONTROLLO/PRECISIONE/ (...) NEL FARE GLI ESERCIZI?»

N. DELLA LEZIONE	ALLIEVA	CON-TROLLO	PRECISIONE	CONCENTRA-ZIONE	FLUIDITÀ	PERCEPIVO IL POWERHOUSE?
1	Anna	3	3	4	4	2
2		3	3	4	3	3
3		3	2	2	3	2
4		3	3	3	2	2
5		3	3	3	3	2
6		3	3	3	2	2
7		3	3	3	2	2
8		3	3	3	3	3
1	Marghe-rita	3	4	4	3	4
2		2	2	4	2	4
3		2	3	4	2	4
4		3	3	4	3	4
5		4	4	4	3	4
6		3	3	4	2	4
7		3	3	4	2	4
1	Sara	3	4	3	3	-
2		2	3	3	3	-
3		3	3	4	3	3
4		2	2	3	3	2
5		3	3	3	3	3
6		3	3	4	2	4
7		3	4	4	2	4
8		4	3	4	2	3

La tabella mostra come le allieve abbiano applicato i principi del Pilates: Anna ha migliorato la percezione del *powerhouse* nell'ultima lezione, Margherita ha mantenuto un buon controllo, una buona precisione, e una buona concentrazione nell'esecuzione, e Sara ha mostrato progressi nel controllo e nella concentrazione.

Gli esercizi di Pilates hanno contribuito a migliorare la postura e a ridurre le tensioni muscolari, incrementando la consapevolezza corporea e respiratoria. Sara e Margherita in generale per le diverse lezioni hanno mantenuto un punteggio elevato, mentre Anna ha mostrato qualche variazione legata alla concentrazione.

Protocollo di valutazione delle abilità performative

Allo scopo di valutare le abilità relative alle dimensioni espressive, tecnico-vocali e musicali specificatamente riferite a un brano di studio per ognuna delle tre allieve, ho utilizzato un protocollo. In particolare, questo protocollo è stato utilizzato per la lezione test zero e per l'ultima lezione al fine di osservare gli effetti, l'evoluzione e i benefici derivanti dalla pratica degli esercizi di Pilates sul canto. Ho compilato il protocollo osservando la registrazione delle due lezioni e dando ad ogni dimensione una valutazione su una scala da 1 a 4 (1= per nulla / 2=poco / 3= abbastanza / 4= molto, *Tabella 14*).

TABELLA 14.
RISULTATI DEL PROTOCOLLO VALUTATIVO DELLE ABILITÀ PERFORMATIVE

DIMENSIONE	DOMANDA	M(1)	M(8)	S(1)	S(8)	A(1)	A(8)
Estensione	Presenta tensioni nelle note acute?	2	1	3	2	2	2
Interpretazione	Fa attenzione alle qualità espressive, rappresentative del brano?	2	3	2	4	2	3
	Mostra una buona e appropriata comprensione del testo?	2	4	2	4	3	4
	Pone attenzione al senso e alla direzione della frase musicale?	3	4	3	4	2	4
Qualità Della Voce	La voce è ariosa? /è presente aria nell'emissione vocale?	3	2	1	1	3	3
Dizione	Il testo è ben comprensibile?	3	4	2	4	3	4
Postura	La postura è buona?	3	4	2	4	2	3
	La postura è rigida?	3	2	3	1	4	2
Respirazione	La respirazione è buona?	3	4	3	3	2	3
	La respirazione sostiene la frase musicale?	3	4	4	3	2	4

Le valutazioni delle abilità performative delle tre allieve sono state fatte in relazione ai brani di assegnati per l'intervento didattico:

- Margherita, Henry Purcell: *Ah! How pleasant this to love*
- Anna, Melodia tradizionale tedesca: *Ach bitter Winter*
- Sara, Johannes Brahms: *Sandmännchen*

Confrontando le esecuzioni tra la prima e l'ultima lezione, in tutte le allieve ho osservato un miglioramento nell'esecuzione dei brani assegnati, con maggiore rilassatezza e sicurezza. Anna ha migliorato l'articolazione delle vocali e la postura, con un maggiore coinvolgimento nell'espressione del testo e un miglior sostegno delle frasi. Tuttavia, il controllo dell'aria nella voce non ha mostrato variazioni, richiedendo più tempo per migliorare. Sara ha migliorato l'interpretazione e l'articolazione, ma ha evidenziato una leggera diminuzione nel controllo della respirazione, con una tendenza all'intonazione crescente. Margherita ha affinato l'espressione del testo e il gesto musicale, con una postura più libera e una minore tensione, migliorando il sostegno della frase e la qualità della voce, riducendo la tendenza a mantenere il tempo con il corpo.

Discussione

Alla luce del lavoro svolto e dei risultati ottenuti, ho potuto fare alcune considerazioni. Innanzitutto, il riscontro avuto da parte delle allieve nell'uso dei materiali proposti è risultato positivo. Esse hanno accolto positivamente l'introduzione del metodo Pilates e degli strumenti valutativi (intervista semi-strutturata, Questionario MAIA) all'interno della routine delle lezioni. Personalmente, posso considerare questi strumenti un aiuto (e in un certo senso dei facilitatori) all'insegnamento, all'apprendimento del gesto vocale e allo sviluppo della voce (rendendo l'allievo più partecipativo). In particolare, ho notato come l'integrazione del metodo Pilates abbia aiutato molto la comunicazione con le allieve durante le lezioni. I termini, le immagini utilizzati e le sensazioni identificate ed esplorate svolgendo gli esercizi, ritornavano nel corso della lezione (e nell'intervista semi-strutturata) per descrivere una certa sensazione oppure un certo meccanismo da trovare e riconoscere, soprattutto in relazione alla postura e al meccanismo della respirazione.⁴⁵

Tuttavia, l'intervento didattico mi ha permesso di raggiungere risultati positivi ma allo stesso tempo parziali. Infatti, è importante sottolineare che quanto svolto durante l'intervento rappresenta soltanto il primo passo di un percorso destinato a continuare nel tempo. Le lezioni così strutturate, e il metodo scelto hanno aiutato a dare un primo avvio alla percezione, alla consapevolezza e alla comprensione dei meccanismi respiratori e della buona postura tramite l'assimilazione di concetti di base come, per esempio, il 'powerhouse', la 'concentrazione', ecc. Ciò emerge chiaramente in alcune risposte date dalle allieve nel corso dell'intervista semi-strutturata. Ad esempio alla domanda «C'è stato un esercizio [di Pilates] che mi aiutato di più nel canto? Se sì, quale e perché?» Margherita (la più giovane) risponde: «Sì,

45. Ad esempio, il concetto di 'controllo' del movimento usato per gli esercizi di Pilates aiutava a comprendere il controllo necessario per la espirazione nel canto.

l'esercizio a quattro zampe, per il miglioramento del controllo percettivo sul corpo quando canto»; e ancora: «Sì, la posizione del bambino, per sentire la respirazione profonda».

Sebbene il periodo dell'intervento sia stato breve (2 mesi), i risultati sembrano promettenti e suggeriscono l'importanza, il valore e la fattibilità di questo tipo di lavoro. A questo proposito è interessante evidenziare le risposte date alle domande poste al termine di questo breve intervento didattico. Le domande erano: «Cosa ti è rimasto più impresso delle lezioni fatte utilizzando il metodo Pilates? Hai notato delle differenze nel tuo modo di affrontare lo studio del canto?». La risposta di Margherita evidenzia il passaggio da un certo scetticismo iniziale alla comprensione dell'utilità di questi esercizi: «All'inizio pensavo fosse inutile, ero scettica, non capivo che nesso avesse fare gli esercizi col canto. Poi facendoli capivo che dava un sacco di aiuto. Quando cantavo ero consapevole del mio respiro e della mia postura, cosa che di solito non mi capitava». In particolare, Margherita suggerisce l'importanza della concentrazione: «Mi è rimasta più impressa la cosa del rimanere concentrati, perché se l'esercizio apparentemente è semplice, farlo così col respiro indica una certa concentrazione. Devi farlo bene mettendoti proprio dentro a quel movimento, respirando e controllando». Le risposte di Sara e di Anna, più generiche, confermano l'idea di un cambiamento e di una graduale presa di coscienza: «Mi sono accorta che cambiava qualcosa, io ero più cosciente e ascoltavo di più» (Sara); «C'era più una coscienza interiore che nasceva dopo gli esercizi che abbiamo fatto» (Anna).

Per comprendere meglio l'efficacia dell'esperimento, sarebbe necessario continuare ed approfondire il lavoro, apportando delle modifiche (concernenti per esempio il tipo di esercizi e la loro difficoltà, tenendo conto delle esigenze dell'allievo) e perfezionando la modalità di svolgimento. Per poter valutare al meglio gli effetti a lungo termine, considerando la struttura dell'intervento didattico, mi accorgo che avrei potuto dedicare più tempo a una fase pre-sperimentale ed introdurre una fase post-sperimentale. Sarebbe interessante anche proporre l'intervento ad un pubblico più ampio e differenziato in termini di età e di genere, per poi confrontare i risultati con quelli già ottenuti. Da ultimo, in una prospettiva futura, vorrei integrare l'utilizzo di un diario semi-strutturato per lo studio a casa (all'origine pensato e progettato già per questo intervento). Ciò potrebbe aiutare lo sviluppo dei processi autoregolativi delle allieve, nonché la ripetizione quotidiana degli esercizi, per rafforzare l'apprendimento e la memorizzazione degli atteggiamenti corporei positivi.

Bibliografia

- BATTAGLIA DAMIANI, DANIELA, *Anatomia della voce. Tecnica, tradizione, scienza del canto*, Ricordi, Milano 2003.
- BROWN, OREN, *Sensations*, «Journal of Singing-the Official Journal of the National Association of Teachers of Singing», LVIII/3 2002, pp. 229-232.
- BUNCH, MARYBETH, *Dynamics of the Singing Voice*, Springer Verlag, Vienna 1995.

- COVA, ANNA MARIA, *Prefazione all'edizione italiana. In Pilates, H.J. La vostra salute*, Carrocci, Roma 2016.
- FUSSI, FRANCO e FUSCHINI, TIZIANA, *Foniatría artistica: la presa a carico foniatrico-logopedica del cantante classico e moderno*, in *Audiologia e Foniatría*, XIII/1-2 2008, pp. 4-28.
- FUSSI, FRANCO, *La voce del cantante: saggi di foniatría artistica*, Omega, Torino 2000.
- GALLAGHER, SHAUN, *Body schema and intentionality*, in J.Bermúdez, N.Eilan e A.J.Marcel (eds.), *The Body and the Self*, Oxford University Press, Oxford 1995, pp. 225-244.
- LAPIERRE, ANDRE e AUCOUTURIER, BERNARD, *I contrasti e la scoperta delle nozioni fondamentali*, Sperling & Kupfer, Milano 1984.
- MADO PROVERBIO, ALICE, *Neuroscienze cognitive della musica. Il cervello musicale tra arte e scienza*, Zanichelli, Bologna 2019.
- MAGNANI, SILVIA e FUSSI, FRANCO, *Ascoltare la voce. Itinerario percettivo alla scoperta delle qualità della voce*, Franco Angeli, Milano 2008.
- MAGNANI, SILVIA, *Io canto*, ilmiolibro self publishing, 2011.
- MEHLING, WOLF EDWARD, GOPSETTY VIRANJINI, DAUBENMIER JENNIFER, PRICE CYNTHIA J., HECHT FREDERICK M., et al., *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*, «PLoS One», IV/5 2009, e5614, <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>>.
- MELTON, JOAN, *Pilates and the singing actor*, in Matthew Hoch (Eds.) *So You Want to Sing with Awareness: A Guide for Performers*, Rowman & Littlefield, Lanham (MD) 2020, pp. 75-91.
- MILLER, RICHARD, *On the art of singing*, Oxford University Press, New York 1995.
- MILLER, RICHARD *Solutions for Singers: Tools for Performers and Teachers*, Oxford University Press, New York 2004.
- MOACYR, FILHO e LUIS JESUS, *A Proprioceptividade no Canto: Uma Avaliação Qualitativa do Desempenho Vocal de Cantores Estudantes [Proprioception in Singing: A Qualitative Assessment of Singing Students' Vocal Performance]*, in 1st International Symposium on Qualitative Research (ISQR 2016) and 5th Ibero-American Congress on Qualitative Research (CIAIQ 2016), Vol. 1, Porto, Portugal 2016.
- MOTTOLA, ILEANA, *Pilates per la voce*, (Tesi di vocologia artistica), 2019, <<https://www.voceartistica.it/#>>.
- PILATES, JOSEPH H. e MILLER, WILLIAM J., *Return to Life Through Contrology*, J.J. Augustin, New York 1945.
- PILATES, JOSEPH H., *La vostra salute*, Carocci, Roma 2016.
- PILATES, JOSEPH H., MILLER, WILLIAM J., COVA, ANNA MARIA, *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2022.
- ROLL, JEAN PIERRE, *La proprioception musculaire: premier sens?*, in *Dixième congrés Sírer/Acramsr*, Lyon 2005, <https://www.demauroy.net/files_pdf/rer42/rer42-2.pdf>.
- SCOTTO, GIULIANA, *Arte del controllo, armonia psicofisica e arte della danza*, in Pilates, J. H., Miller, W. J., Cova, A. M. (a cura di), *Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali*, Carocci, Roma 2022.
- SHAPIRO LAWRENCE e SPAULDING SHANNON, *Embodied Cognition*, in E.N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Metaphysics Research Lab., Stanford University, 2021, <<https://plato.stanford.edu/archives/win2021/entries/embodied-cognition/>>
- SHAPIRO, LAWRENCE e STOLZ, STEVEN, *Embodied cognition and its significance for education*, «Theory and Research in Education», XVII/1 2019, pp. 19-39, <<https://doi.org/10.1177/1477878518822149>>.

SHERRINGTON, CHARLES SCOTT, *On plastic tonus and proprioceptive reflexes*, «Quarterly Journal of Experimental Physiology», II/2 1909, pp. 109–156.

TOMATIS, ALFRED, *L'oreille et la voix* (1987), traduzione italiana a cura di CLAUDIO MUSSOLINI, *L'orecchio e la voce*, Dalai Editore, 2000,

TOSTO IDA MARIA, *La voce musicale: Orientamenti per l'educazione vocale*, EDT, Torino 2011.

VARELA FRANCISCO J., THOMPSON EVAN, ROSCH ELEANOR, *The Embodied Mind, Revised Edition: Cognitive Science and Human Experience*, MIT Press, Cambridge 2017.

Sitografia

COSENTINO CHIARA, *Consapevolezza corporea per essere più efficaci*, 2020, <<https://www.dlm-partners.eu/blog/tags/Chiara%20Cosentino>> (20.11.2023).

COVA ANNA MARIA, *Una rivoluzione della ginnastica posturale*, 2018, Covatech Studio Pilates. <<https://www.covatechpilates.com/it/origini/principi/>> (5.02.2024).

Agorà Scienze Biomediche: <<https://agorasienze.org/formazione/lezioni/>> (22.12.2023).

Appendice

Esercizi di Pilates esercizi di Pilates selezionati per l'intervento didattico

Num.	NOME ESERCIZIO
1	<p>FOTO WORK 2 minuti</p> <p>per la postura: ascoltare e trovare connessione ed equilibrio del corpo, sentire il filo che dai piedi arriva fino alla testa; percezione dei piedi che sostengono il peso del corpo, apertura del petto, delle spalle, posizione della colonna vertebrale e del collo</p>
2	<p>RESPIRAZIONE CON LE BRACCIA IN ALTO (3X) + ROLL DOWN (2X)</p> <p>per attivazione della respirazione, percezione della espansione della gabbia toracica per la postura: movimento della colonna vertebrale, ascolto di ogni vertebra (movimento avanti/indietro della colonna) e percezione della sensazione di crescita verso l'alto di tutto il corpo</p>
3	<p>FLESSIONI LATERALI 5x</p> <p>per la flessibilità parte superiore del corpo e la mobilitazione laterale della colonna vertebrale</p>
4	<p>PREP SWIMMING (5X) (movimento laterale del bacino) GATTO-CAMMELLO (5X) (movimento in alto e basso del bacino)</p> <p>per la percezione della posizione neutrale della colonna vertebrale, del movimento laterale/alto e basso del bacino</p>
5	<p>POSIZIONE DEL BAMBINO / CHILD POSE</p> <p>per la percezione della lunghezza della colonna e per percepire come essa è coinvolta nella respirazione</p>
6	<p>PELVIC CURL (anteroversione e retroversione del bacino) (5X)</p> <p>per l'ascolto dei muscoli, per percepire la connessione tra il bacino, il respiro e l'allungamento della colonna vertebrale e soprattutto della cervicale</p>

7	RESPIRAZIONE PROFONDA (5X) (con le mani sulla gabbia toracica) per percepire il movimento e l'espansione della gabbia toracica durante la respirazione profonda, con l'aiuto delle mani e la colonna appoggiata al tappetino
8	BRIDGE (4X) per l'ascolto del movimento delle vertebre (articolazione della colonna vertebrale) e per l'ascolto della respirazione profonda in questa posizione
9	MARMAID (5X) per creare piccolo spostamento della gabbia toracica e il rilassamento dei muscoli sternali e percepire la fluidità del movimento
10	ELEPHANT 20 secondi per lo stretch su tutta la parte posteriore del corpo
11	ROLL UP (3X) + ASCOLTO SENSAZIONI COME ALL'INIZIO (FOTO WORK) per fare un riascolto del corpo, dei punti di appoggio, del bacino e ricercare la lunghezza della colonna a partire dall'appoggio dei piedi.

L'autrice, Maria Guffi, nata nel 2000 a Lugano, ha studiato violino presso la Scuola di Musica del Conservatorio della Svizzera italiana e ha partecipato al percorso di educazione musicale del Coro Clairière, sotto la direzione di Brunella Clerici. Nel giugno 2019, ha completato con successo il programma Pre-College del CSI in canto lirico, sotto la guida di Barbara Zanichelli. Nel 2022 ha conseguito il Bachelor of Arts in Music in canto lirico e nel 2024 ha ottenuto il Master of Arts in Vocal Pedagogy presso lo stesso istituto, entrambi sotto la direzione di Luisa Castellani. Attualmente frequenta il primo anno del Master of Arts en Concert presso la Haute Ecole de Musique di Ginevra (HEM), sotto la guida di Marcin Habela.