

SPECIALE VACANZE YOGA

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art. 1 Comma 1, UO/M

yoga

JOURNAL

INDIA: KUMBHA MELA
Viaggio nella festa
più antica del mondo

ANORESSIA E YOGA
Le storie di chi
ce l'ha fatta

**MEDICINA
AYURVEDICA**
Ashwagandha,
dalla natura
il tonico antistress

Musica & Yoga

LA VOCE, LA PRATICA, L'ASCOLTO

BIOGRAFIE
Giuseppe Tucci,
il grande
esploratore
dell'India



BENESSERE - SALUTE - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE - VIAGGI - PRATICA - SAGGEZZA - CASA

PULSA ANNO VIII - n. 74 - PERIODICO MENSILE - € 3,90 GIUGNO/LUGLIO 2013

PULSA

IL MIO *canto libero* (SEI TU)



INCONTRIAMO
IGOR EZENDAM,
ESPLORATORE
E CREATIVO
DEL POTERE BENEFICO
DELO STRUMENTO
PIÙ ANTICO
DEL MONDO,
LA VOCE. DENTRO
E FUORI DI NOI

di Bice Mattioli

Alto, sincero, umile e autoironico, con i capelli lunghi che sembra uscito da una copertina dei Led Zeppelin degli anni '70. **Igor Ezendam** è olandese, vive in Svizzera, ma in pratica è girovago nel mondo. Da oltre vent'anni è **studioso autodidatta e divulgatore di canto armonico**, associandolo con una varietà indecifrabile di strumenti e percussioni. Ha un fare da fauno e rende esoterico qualsiasi oggetto e materiale sonoro che gli venga sottoposto, a cominciare dalla sua voce. Se poi provate a sperimentare la vostra insieme a lui, vi si apre dentro un nuovo orizzonte. Lo abbiamo incontrato per voi.

Cosa racconta il timbro della voce?

«Il timbro di ogni voce è diverso, e non dipende solo dalla cassa di risonanza della singola persona, ma se parla o canta con la testa, la gola, il naso o il petto. Ascoltando cantanti da tutto il mondo, si può capire come la cultura stessa condiziona un certo suono: un cinese ha un timbro diverso da uno svizzero tedesco. Inoltre, dipende anche tantissimo dall'umore della persona: se è veramente felice avrà un suono completamente diverso, probabilmente più magnetico, più attraente».

Un ipertono (che è il suono che emetti nei tuoi canti armonici) è una parte del suono. Come il prisma di fronte a una luce separa le componenti del bianco. La voce è un insieme di vari toni separati. Come funziona la tecnica per suddividerli?

«Tutto dipende dalla forma della gola, dalla posizione della lingua e dall'apertura delle labbra, che vanno a creare la parte alta del suono: gli ipertoni o armonici».

La culla del canto armonico sembra essere la Mongolia. Perché questa regione ha sentito la necessità di sviluppare tale sistema sonoro?

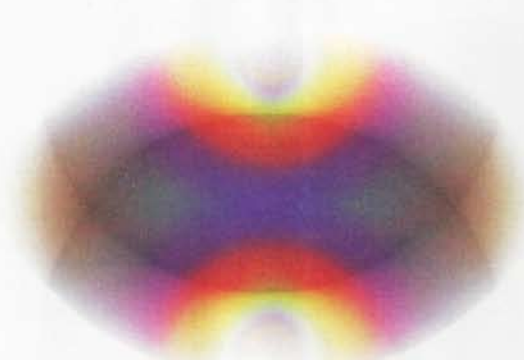
«Pur non essendo mai stato in Mongolia, posso immaginare che se si vive immersi nella natura incontaminata, con la vista che si perde all'orizzonte e si abita in una piccola capanna buia, venga voglia di cantare ogni volta che si esce da casa. Se poi penso alla noia di vagare tutti i giorni nelle steppe a controllare dove vanno le mucche o le capre, anche io comincerei a cantare. Scherzi da parte, il vento sull'erba, i suoni della natura sono di grande ispirazione per i Tuvani. Sicuramente anche le donne sono una fonte per i loro canti: del tipo "sei la rosa più bella del prato"».

Che relazione ha il canto armonico con il sistema tonale dell'Occidente?

«Ignoro qualsiasi tipo di sistema. Sono uno specialista intuitivo, senza una conoscenza teorica. Anche l'incontro con vari insegnanti di canto, sia pop sia lirico, non mi hanno stimolato nessuna curiosità teorica. Ascolto e basta. A mio parere, il canto armonico può convivere con tutti i generi musicali».

Qual è la tua esperienza di apprendimento nel cantare i suoni armonici?

«La prima volta che ho ascoltato il canto armonico sono rimasto folgorato. Avevo diciotto anni, vivevo con i miei genitori ad Amsterdam e stavo ascoltando la radio. Un gruppo di uomini eseguiva un suono d'insieme, un coro di una nota sola come di un'aeroplano. All'improvviso, uno dei cantanti uscì dall'aeroplano, volando su su in alto, senza paracadute. Sentivo solo la sua voce che faceva una melodia come un flauto alto, sempre più alto. Ho preso una cassetta audio di musica classica appartenente a mia madre, l'ho inserita nel registratore e ho spinto il tasto REC, rovinando la sua registrazione, ma permettendomi di creare un nuovo mondo musicale dentro di me. Ho ascoltato e riascoltato quel brano, scoprendo che era "David Hykes and his Harmonic Choir" (www.harmonicworld.com). Ci sono voluti poi sette anni prima di salire sul palco a eseguire in pubblico il mio canto armonico. All'inizio mi sono esercitato in sale vuote, bagni, chiese sconsecrate e scale abbandonate: lo spazio e l'acustica giusta per cantare c'è dappertutto. La mia voce mi sorprende e ancora mi sorprende ogni volta con sonorità mai provate prima».



Come si esegue e quali sono i benefici che hai trovato nel canto armonico?

«Cerchiamo di ricordarci com'è sentirsi liberi, ad aprire la bocca, sentendo che qualsiasi cosa uscirà sarà accettata senza essere giudicata. Un suono semplice che si evolve e diventa un grande suono che dice: "Ecco, questo sono Io!". Si parla del coraggio di aprirsi e diventare grandi. In tal modo, si incontra la "bestia" che è in ognuno di noi, un gorilla o una tigre con una rabbia che si fa strada per capire il proprio potere, la forza naturale, la batteria di energia vitale nella pancia, sotto l'ombelico. **Studiando la mia voce ho imparato a riconoscere e a gestire meglio le mie emozioni.** Tutti i bagagli, i pesi del passato, le credenze e i vecchi film emergono se ti prendi il tempo di cantare liberamente per un po'. È una pulizia formidabile, uno specchio nitido per capire come stai veramente. Aiuta a togliere i vecchi strati, finché rimane il nocciolo del proprio essere, il cuore. Alla fine ti ritrovi davanti alle persone nudo, intero e pulito. Il canto per me è diventato **un mezzo per trovare pace in un attimo**, un'entrata immediata nel mio mondo interiore profondo. Sono un uomo esistenzialmente pigro, bradipo piuttosto che giaguaro, ma per me sedersi a meditare non ha mai funzionato bene. Spesso mi innervosivo, sentivo troppi pensieri, mi toccava la parte impaziente, mi faceva male il corpo. Poi sono entrato nel canto, **ho aperto la bocca e lasciato fuori un urlo che pian piano è diventato un canto dedicato all'amore**».

Come si libera la voce tecnicamente: esercizi fisici e modi per lasciarsi andare, sbadigliare il più possibile ecc?

«Il canto nasce come uno sbadiglio, un buon sbadiglio senza imbarazzo, a bocca aperta, è l'entrata nel mondo della voce. Io stesso cerco la massima apertura naturale, non forzata, della bocca, per ottenere un grande suono libero. Questa tecnica viene utilizzata anche dai cantanti d'opera, contribuendo ad aumentare il volume della voce. In effetti, **può aiutare immaginare di essere un cantante lirico e, stando in piedi con le braccia aperte, sperimentare liberamente con la voce come in un atto drammatico di un'opera.** Questa visualizzazione mi emoziona ogni volta».



Info

Per video, acquisto dischi, libri e aggiornamenti su date e prenotazione workshop
www.feelingsound.com



Secondo molti musicisti, non esistono le persone stonate, ma solo menti stonate, cosa ne pensi?

«Sono completamente d'accordo. È una questione di tempo, di esperienza nell'ascolto della propria voce, e, ancora più importante, del proprio stato d'animo. **Se cantando mi concentro su una sola nota, questa mi spegne i pensieri e mi fa sentire come sto veramente.** Ci vuole coraggio, il passo successivo è più facile. Da cantare sotto la doccia a farlo in pubblico sul palco sono alcuni gradini più su.

Il fatto di essere autodidatta è stato un limite per insegnare questa "espressione terapeutica"?

«Non sono mai stato un grande studioso, ma sono molto curioso, e anche un po' nervoso. Così ho usato la ricerca sonora per calmarmi. **Dall'esperienza che ho messo in pratica sulla mia persona, il passo successivo è stato cominciare a suonare e cantare per qualcun altro.** Ho sempre detto le cose che penso, so che fa bene e questa è una convinzione che ho sempre avuto dentro di me. Insegnare agli altri come fare è un livello superiore. Ma non è impossibile, qualche piccola morte, qualche momento difficile! E tante ore a cantare».

Quali altri strumenti musicali utilizzi e suoni e quali affinità ci sono tra loro?

«Un giorno, avevo circa 22 anni, andando a una festa in campagna fuori Amsterdam, esco dall'autobus e vedo un tubo di plastica che faceva parte della segnalazione dei lavori stradali. Lo prendo, ci soffio dentro ed è stato come pernacchiare. Mi sono sentito attratto dal suono basso che veniva fuori dal tubo e decido al volo di portarmelo alla festa. Mi trovo in un edificio enorme, una casa occupata, e mi dirigo verso la cantina, scoprendo delle catacombe con un soffitto a volta. Lì, nella penombra, immerso in un'acustica meravigliosa, mi esercito per una serata intera a suonare il mio primo didgeridoo. Per suonarlo si utilizza la respirazione circolare, un sistema di respirazione creato dai nativi australiani, che permette al suonatore di avere una vibrazione sonora continua e accedere a uno stato di trance che facilita l'entrata nel "mondo dei sogni". Questo suono che non si ferma mai, proprio come l'Armonium indiano, crea un bordone (effetto armonico) di fondo che può ipnotizzare la "mente-serpente" di chi ascolta e del musicista allo stesso modo. Suono tanti strumenti che uno dopo l'altro mi sono arrivati, come cani randagi e bambini senza tetto, altri li ho cercati perché li desideravo. Lo Hang, che adesso tutti vogliono, mi è arrivato perché volevo fare un favore a un amico che aveva bisogno di soldi, adesso ne sono molto grato. Il Cumbus mi sembrava un bello strumento, quando l'ho visto in un mercatino di strada, poi ho inventato un modo nuovo per suonarlo, scoprendo che viene dalla Turchia. Una vecchia lampada trovata per strada ad Amsterdam, è diventata una delle mie campane "tibetane" preferite, perché ci posso mettere dentro la testa».

Hai mai cantato in forma di ipertoni brani ispirati agli spirituals o al blues?

«No, ma ogni tanto mi immedesimo in alcuni personaggi. Per esempio, sento che sto cantando come un africano su di una gamba sola (mi è successo in Florida), spesso sono uno sciamano, ogni tanto un prete, talvolta un aborigeno, un monaco tibetano, ma anche un adolescente o un bambino. Non cerco di eseguire brani o di ricrearli, piuttosto cerco di tirare fuori quel suono che spiega come mi sento in quel momento, e se sono fortunato, riesco a sentire come stanno gli altri e farli stare meglio grazie al mio suono».

Prima di intraprendere questa carriera, cosa facevi o suonavi e quando hai capito che sarebbe stata la tua strada per sempre?

«Ho sempre suonato ed è stato chiaro abbastanza velocemente che sarebbe diventato il mio lavoro. Ma non è venuto da solo e non è stato semplice. Per poter sviluppare questa mia arte, per molti anni ho dovuto fare anche altri lavori. Anni passati a vivere con pochi soldi, ma allo stesso tempo sempre con la sensazione che ce n'era abbastanza, che sarebbero arrivati quando ne avrei avuto bisogno. Questa fiducia la sento ancora forte».

PROSSIMI INCONTRI

6 giugno

Vico Morcote (Svizzera, Canton Ticino)
Shaman Drum & Dance
(feelingsound.weebly.com)

7 - 9 giugno

Lerici (La Spezia)
Festival Consapevolmente
(www.consapevolmente.org)

15 - 16 giugno

Roma Yoga Festival
(www.yogafestival.it)

29 - 30 giugno

Bosio (Alessandria) - Pian della Castagna
(www.piandellacastagna.it)

