

## *Dalla voce al cuore* *incontro con Igor Olivier Ezendam*

La voce dice di noi stessi molto più delle parole. Non solo l'intonazione, ma il suono stesso indica molto della nostra personalità, dell'umore del momento. Lo dice agli altri ma può rivelarlo anche a noi stessi. L'uso della voce abbinato ad un ascolto mirato permette infatti di interagire con la nostra parte emotiva, dandole spazio, sfogo, attenzione.

Igor Ezendam, musicista di origini olandesi che vive da diversi anni in Ticino, già da giovanissimo ha scoperto nel suono il mezzo attraverso cui conoscere se stesso, espandere la propria coscienza, comunicare con gli altri e creare le premesse affinché possano anch'essi beneficiare di questo viatico verso gioia e consapevolezza. Da una gioventù in cui ha iniziato a calcare il palco per rompere il guscio di insicurezza e timidezza, è passato a numerose esperienze sonore, mistiche, terapeutiche, dedicandosi a strumenti provenienti da tradizioni di tutto il mondo e al lavoro vocale, in una ricerca che continua tutt'oggi con l'offerta, fra le altre cose, di concerti e seminari su voce, canto armonico (arte in cui Igor è abilissimo) didjeridoo e percussioni. Ed è principalmente sulle potenzialità contenute in un consapevole utilizzo della propria voce che lo abbiamo interrogato in questa sede, seduti davanti a un mangolito a un bar dell'esposizione Tisana.

“La parte fondamentale del lavoro sulla propria voce è un ascolto attento e senza giudizio. In pratica si diviene osservatori di se stessi e poco importa la qualità del suono emesso, bensì conta il riscoprire questa nostra capacità di vibrare e ascoltare serenamente i messaggi che queste vibrazioni portano con sé. Ascoltare le proprie emozioni attraverso l'uso della voce può diventare una chiave di lettura di noi stessi per capire meglio in quale stato d'animo ci troviamo. Alla base dello sviluppo di voce e canto si trova infatti la consapevolezza del proprio stato fisico, emotivo e psicologico. A questo riguardo è importante ricordare ad esempio che nessuno è stonato ma che esistono persone più fiduciose nella propria espressione vocale e sonora rispetto ad altre. Questa fiducia la si acquisisce non alimentando la convinzione di essere intonati ma, al contrario, accettando senza giudizio personale e degli altri e senza vergogna le sonorità così come sgorgano spontanee”.

Igor Ezendam conduce numerosi seminari di canto, canto armonico e percussioni in cui lo scopo primo non è di acquisire particolari abilità musicali e nemmeno di proporre un'attività terapeutica bensì “di creare uno spazio di condivisione, incontro, in cui suonare e cantare assieme per il semplice piacere di farlo. Lo scopo è semplicemente quello di essere. Essere nella propria mente che – paradossalmente – significa non pensare, essere nel proprio corpo, essere nelle proprie emozioni”.

Se interpretiamo il termine “terapeutico” nel senso di “qualcosa che ci fa star bene”, il canto ha indubbiamente una sua valenza in quest'ambito. Molti cantano, canticchiano o fischiavano quando sono sereni o felici, ma se cantare quando si è nervosi e stressati non viene spontaneo, facendo un piccolo sforzo si scoprirà che essere nervosi e stressati quando si canta è difficile. Suono e musica ci conducono in una dimensione emotiva, pensiamo a rituali, funzioni religiose, opere, concerti, ma anche al gruppo di amici che si riunisce attorno a una chitarra. Il canto ha però anche una dimensione fisica. Di respirazione e utilizzo della muscolatura, ma anche più sottile, di vibrazione. Gli effetti delle vibrazioni sonore ad esempio sull'acqua sono state mostrate in modo sorprendente dal ricercatore giapponese Masaru Emoto, che ha fotografato le metamorfosi dei cristalli dell'acqua sottoposti a diversi stimoli sonori. In quest'ambito si è sviluppato un grande interesse attorno al canto armonico.

“Nelle antiche tradizioni sciamaniche della Mongolia, dell’Africa, dell’Arabia e del Messico, nelle tradizioni arcane cabalistiche del Giudaismo e del Cristianesimo e nelle sacre tradizioni spirituali del Tibet, i suoni nelle vocali e gli armonici sono stati usati per guarire e trasformare. Sono stati usati per comunicare con le divinità e invocarle, per bilanciare i centri energetici del corpo e per attivare le risonanze del cervello”, scrive Jonathan Goldman in *Il potere di guarigione dei suoni*, mentre Igor ci spiega: “Gli armonici si possono sentire ovunque, nella voce, negli strumenti musicali o nei suoni di attrezzi meccanici; le note infatti non sono pure, ma con esse vibrano suoni secondari. Ascoltando gli armonici nella voce, conosciuti anche come canto difonico o ipertoni, si percepisce un suono sorprendente, simile a un flauto, che vola sopra la nota fondamentale. Con l’esercizio è possibile riprodurre con la voce fino a quattordici armonici diversi. In occidente il canto che più si avvicina al canto armonico è quello Gregoriano”.

“Tutto l’universo vibra e anche l’uomo - nella sua interezza corpo – mente e spirito - risuona con lui. Ogni parte di noi stessi, dallo spirito ai singoli organi, ha una vibrazione ideale sinonimo di armonia e salute. Purtroppo vi sono numerosi fattori, ad esempio il cibo, sostanze chimiche, addirittura semplici pensieri, che influiscono sulle nostre frequenze, modificandole. Un abbassamento delle vibrazioni originali porta a una diminuzione delle difese immunitarie; a un indebolimento dell’organismo. Scegliendo adeguate frequenze musicali tra i toni armonici è possibile ripristinare la situazione originale”.

Affermava tra le pagine di *Gente Sana* il musicista Pasquale Leogrande in occasione del suo concerto tenutosi a Bellinzona nell’inverno del 2008 e anche Igor conferma: “Lavorando con la voce ho più volte riscontrato come particolari sonorità abbiano influsso su punti energetici specifici. Quando applicavo il suono del didjeridoo sul corpo delle persone avevo pure notato che potevano presentarsi dei punti in cui il suono improvvisamente spariva, come se risucchiato, o si amplificava, come se riflesso o potenziato. Tutte esperienze che hanno rafforzato la mia convinzione sulle profonde interconnessioni fra suono e materia, psiche e spirito. Ciononostante, come già detto, lo scopo delle mie attività è di creare uno spazio in cui le cose possano succedere. Queste possono essere terapeutiche, ma pure ludiche, di distensione o ricerca. Personalmente mi muovo bene nella spontaneità, mia e di coloro che condividono le mie attività, evitando forzature, rigide programmazioni o aspettative di qualunque genere. Forse è anche dovuto alle mie origini, infatti si usa dire che gli olandesi sono buoni soltanto per la pausa” – Igor ride, in effetti ha la risata facile, ma in questa battuta si può intravedere un frammento di verità in quanto in una società votata all’iperattività, è spesso nelle pause che le cose succedono. Pause in cui, ad esempio, per dirla con Igor “Si possono scoprire le nostre molte voci, per arrivare infine alla Voce!”.

PER SAPERNE DI PIÙ: MERCOLEDÌ SERA A CASA POMA, VICO MORCOTE, SUL SITO [WWW.FEELINGSOUND.COM](http://WWW.FEELINGSOUND.COM) E SU YOUTUBE “IGOR EZENDAM”

- Cindy Fogliani, *Gente Sana*,  
Giugno 2010