



Magdolna Koczka

Via Torino 92 Cafasse 10070 (TO), Italia

telefono: 327 7713962

indirizzo e- mail: koczka @libero.it

c.f.: KCZMDL 60E60Z134V

PROPOSTA

LEZIONI di GRUPPO di METODO FUNZIONALE di LICHTENBERG

Cantare o parlare dovrebbe essere facile! O no?

Sappiamo tutti quanto è difficile esprimersi nel parlato davanti a persone che non conosciamo o davanti ad una platea numerosa, figuriamoci cantare! Il motivo fondamentale è da ricercarsi nella difficoltà che il nostro corpo incontra nel rispondere adeguatamente al nostro bisogno di comunicare con l'ambiente. "Gli ordini", impartiti dal nostro emisfero sinistro, non portano al risultato desiderato, e la nostra emotività "mette il bastone tra le ruote".

Ma siamo sicuri che ci sia bisogno di un continuo governare il processo dell'emissione? Non potrebbe essere più semplice utilizzare una modalità che il corpo già conosce e quindi "già sa fare"? Quando parliamo con un amico siamo molto più abili e spontanei nell'esprimere anche le più sottili sfumature... Nella didattica tradizionale del canto, e in più larga scala della musica, l'ascolto si limita alla percezione uditiva e tutto è un "fare" finanche a manipolare attraverso indicazioni più o meno precise e spesso fraintendibili... mentre la voce, il suono ha uno spazio interiore dove "sta bene", uno spazio nel nostro corpo dove ha la capacità di svilupparsi esprimendo tutte le sottigliezze dell'espressione desiderata. E proprio attraverso questo stato muscolo-neuronale del corpo che comunica, canta o parla, che il suono agisce su un altro corpo, di quello che ascolta.

**Il segreto del canto risiede tra la vibrazione della voce di chi canta
ed il battito del cuore di chi ascolta...**

Kahlil Gibran (1883–1931), poeta- filosofo libanese

La pedagogia del Metodo Funzionale di Lichtenberg si pone come obiettivo non solo di formare al canto ed al parlato, ma di fornire anche un itinerario volto alla scoperta del "proprio" suono e all'utilizzo funzionale dell'apparato vocale. Tale impostazione permette un coinvolgimento globale della persona che ha la possibilità di scoprire, oltre alla potenzialità della propria voce, una nuova modalità di entrare in relazione con il proprio mondo interiore "oltre la consapevolezza e oltre la disciplina".

Modalità di lavoro: in gruppo da (min) 4 a (max) 20 persone.

Le lezioni comprendono brevi spiegazioni divulgative e nozioni di fisica e fisiologia, meditazioni guidate per acquisire esperienze sensoriali necessarie a creare una nuova immagine sonora di se stessi e i nuovi "controlli" che guideranno l'emissione. Le lezioni prevedono infine esercitazione pratica, osservazione e condivisioni del vissuto.

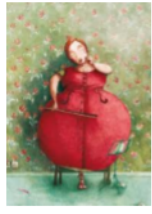
L'iter proposto comprende 5 incontri della durata di 4 ore.

Progetto A L'intelligenza emotiva attraverso il suono

Questo progetto pensato per i ragazzi tra 14-19 anni. Il percorso non è finalizzato a "mettere su" un repertorio (di nessun genere) ma

- dare agli adolescenti la possibilità di conoscere se stessi attraverso la propria voce
- migliorare la resa della voce permettendo di esprimere la potenzialità nascosta in essa attraverso un sapiente uso di volume, timbro, altezza, velocità, intonazione e una corretta articolazione. (Non comprende lavoro sulla dizione!)

Oggi giorno il percorso di successo di un individuo non è legato così esclusivamente, come si pensava a ai tempi dei nostri genitori, all'intelligenza accademica, ai titoli di studi dimostrati ma alla flessibilità di adattarsi ai vari ambienti, alla capacità di concentrazione e alla disponibilità di riuscire a risolvere delle situazioni complicate in una società sempre più frammentata e -allo stesso tempo- più retificata. Il nostro primo biglietto da visita è la nostra voce, il nostro modo di parlare. Sebbene non siamo



Magdolna Koczka

Via Torino 92 Cafasse 10070 (TO), Italia
telefono: 327 7713962
indirizzo e- mail: koczka @libero.it
c.f.: KCZMDL 60E60Z134V

consapevoli di tutto ciò, tutti i nostri intenti si dimostrano attraverso il nostro suono. Siamo costantemente in comunicazione come un WiFi in ricezione e in trasmissione. La meta di questo progetto è quindi, prendere consapevolezza dell'incredibile potere che la nostra voce nasconde.

Attraverso semplici esercizi vocali eseguiti con i criteri del Metodo Funzionale si riesce ad ampliare la consapevolezza di se stessi, riconoscere e nominare le proprie sensazioni ed emozioni, aumentare la capacità di controllo su di esse. Attraverso il lavoro di gruppo arriviamo a sviluppare l'empatia, l'utilizzo più esteso dei neuroni specchio che portano a relazionarsi meglio e a gestire i propri rapporti sociali (famigliare, di amicizia, di coppia e lavorativo) più abilmente con il vantaggio dell'individuo e della società.

Questi vantaggi possiamo assumere come un passo importante ma divertente e leggero sul percorso dell'educazione dell'intelligenza emotiva, definiti prima da Gardner (*Forma Mentis*, 1983) poi da Goleman (*Intelligenza Emotiva*, 1995) i nuovi requisiti indispensabili per un percorso personale di successo.

Progetto B Voce - Benessere

Progetto pensato per insegnanti, formatori, educatori (ma in senso più ampio a tutti coloro che utilizzano la propria voce massicciamente -quindi più di 3 ore al giorno- per motivi di lavoro). Il percorso è finalizzato

- migliorare la resa della voce parlata e arrivare a comprendere la sua vera potenzialità.
- facilitare la comunicazione con allievi, clienti attraverso un suono personale ed autentico ma nello stesso momento molto efficace ed "onesto" -senza alcuna fatica fisica!- attraverso un utilizzo più adeguato ed ergonomico del corpo e più funzionale dell'apparato vocale
- creare benessere psicofisico attraverso un suono di qualità sia per chi è "in trasmissione" sia per chi capta il messaggio "in ricezione" (al posto dell'eventuale disagio) trovando le onde sonore altamente benefiche al nostro cervello e togliendo lo stress della prestazione
- aumentare la consapevolezza dello stato corporeo durante qualunque attività quotidiana attraverso i segnali "fini" "mandati dal corpo emotivo e rilevabili nel suono della propria voce ma anche in quella degli altri.

Progetto C Sono corista!

Il progetto dedicato ai coristi di ogni livello indipendentemente dalle capacità individuali o dal percorso vocale precedente o dal genere musicale praticato. La meta è

- conoscere e migliorare la propria funzione vocale, arrivare a cantare senza alcuna fatica fisica dando un contenuto nuovo alle espressioni "volume" e "timbro"
- unire la voce parlata e cantata e i vari "registri" per facilitare l'orientamento durante lo studio dei brani e sollecitare, nel "corista" la capacità di individuare autonomamente un proprio percorso di studio
- evitare l'effetto "la scarpetta di Cenerentola", molto diffuso nella didattica accademica, che significa "tutti vorrebbero indossarla ma solo pochi sono in grado di portarla" senza causare danni a se stessi, trovare il suono autentico di ognuno di noi
- dare un ruolo principale all'ascolto scoprendo il vero senso della parola permettendo lo sviluppo di una nuova immagine di se stessi.

L'iter non è finalizzato a "mettere su" repertorio ma non è escluso che, l'arricchimento che ne consegue, possa favorire un ordine critico nelle esperienze personali precedenti.

CURRICULUM

MAGDOLNA KOCZKA, soprano d'origine ungherese, ha intrapreso i suoi studi di canto dall'età di 15 anni nella Scuola Civica di Budapest, quindi presso il Conservatorio Béla Bartók, laureandosi parallelamente anche in scienze politiche. In seguito si è specializzata nell'esecuzione della "musica antica". Oltre del canto classico (lirica e liederistica) ha seguito corsi dal canto moderno al canto armonico (overtones) e approfondito le conoscenze didattiche avvicinandosi ai vari metodi come per esempio il "psicofonia", "metodo Tomatis", "vox mentis", "metodo Kodály" "Yoga del suono – NadaYoga". È insegnante certificato del Metodo Funzionale di Lichtenberg® e facilitatrice del metodo Psych-K©, un metodo con cui è possibile sciogliere le credenze autolimitanti e autosabotanti velocemente e definitivamente. Utilizza quest'ultimo a beneficio dell'apprendimento dei suoi allievi.

Dal 1986 fino al 1996 ha lavorato presso la "Filharmonia di Budapest" Nel 1993-1994 inoltre ha fatto parte di un gruppo professionista specializzato nella musica barocca, i "Madrigalisti di Budapest". Negli anni 1990-1992 ha collaborato in modo continuativo con il Coro della RAI di Torino. In Italia dal 1996 ha fatto parte di numerosi formazioni professionisti sia come solista che corista -fino 2015, al suo ritiro- partecipando a centinaia di concerti cantando dalla musica medievale al musical.

Ha fatto le prime esperienze come insegnante ormai più di 30 anni fa e dal 1996 svolge intensa attività didattica prestando lezioni di tecnica vocale privatamente e presso varie associazioni musicali e scuole civiche, tenendo seminari, workshop, corsi estivi. Durante questi anni ha collaborato più o meno con 50 cori sul territorio italiano e ungherese. Organizza laboratori e seminari sia sulla voce parlata sia su quella cantata con l'Associazione Atelier Euridice, fondata da lei nel 2012.

(su richieste è disponibile l'elenco completo dei cori e tutti gli altri corsi e lavori)

| | |
|----------------------|--|
| Recapito: | Magdolna Koczka via Torino 92, Cafasse 10070 |
| Studio: | Associazione Atelier Euridice via Buronzo 4bis, Torino (TO) 10143 |
| Telefono cellulare: | +39.327.7713962 |
| Indirizzo e-mail: | koczka@libero.it |
| C.F.: | KCZ MDL 60E60 Z134V |
| Iscrizione l'Enpals: | N°222902 del 25/7/90, Roma |