



Foto: Heiner H. Schmitt

All'unisono

IL CORO È UNA PASSIONE

◆ **Armonia** Studi e ricerche dimostrano che il canto fa bene alla salute. L'esperienza di un coro basilese e di uno ticinese, come la Corale Valmaggese. ———. MAŠA DIETHELM E CARMELA MACCIA

COPERTINA



Un cuore e una voce: il coro «Männerstimmen Basel» durante un'esibizione al Theater Basel.

Durante l'Avvento i canti natalizi risuonano tra i banchi di scuola, le mura domestiche o le vie dello shopping, anche se, secondo gli esperti, per un'ampia fetta della popolazione l'abitudine del canto collettivo stia scomparendo. Solo chi l'ha provato in prima persona riesce a spiegare la magia del canto corale. Ad oggi, l'Unione svizzera dei cori (Usc) conta circa 44mila coristi e circa 1.530 cori. Un numero equivalente di coristi canta nei cori delle chiese cattoliche o riformate. Molti altri ancora in *ensemble*

vocali non iscritte alla Usc. Secondo una stima approssimativa, in Svizzera sono più di 100mila le persone che cantano in un gruppo canoro. A Basilea, ad esempio, per entrare nei *Männerstimmen Basel* di soli voci maschili, vincitore di riconoscimenti internazionali, c'è una lista d'attesa.

E questo nonostante il loro repertorio comprenda canti popolari e sacri del XIX secolo. «Quasi tutti gli elementi hanno alle spalle una formazione in musica corale e la maggior parte di loro canta sin dalla tenera età. Puoi aver avuto una

giornata stressante o la testa sommersa dai pensieri, ma quando inizi a cantare in coro, dopo le prime note ti senti in un altro mondo», spiega Oliver Rudin (35 anni), direttore del coro. Cantare in gruppo poi è un incredibile collante: «Differenze di lingua, credo politico e professione non esistono più: in un coro tutti agiscono all'unisono».

Ruben Masar questa sensazione la conosce bene. Questo avvocato è stato il cofondatore delle *Männerstimmen* e canta nei cori sin da bambino. «Non potrei immaginarmi di vivere senza can- ●●



Una volta a settimana si prova. Il direttore del coro, Oliver Rudin dà la tonalità al gruppo.

... tare in un coro». Chi crede che questa sensazione sia il frutto dell'immaginazione si sbaglia. Cantare in un coro apporta benefici alla psiche, spiega il musicoterapeuta Manuel Oertli: «Diversi studi hanno dimostrato che cantare ha effetti benefici reali su tutto l'equilibrio ormonale. Il canto aumenta la produzione di endorfina, sostanza dalla potente azione analgesica ed eccitante che accresce il buonumore. Il rilascio di ossitocina genera un senso di sicurezza, mentre la diminuzione del cortisolo, l'ormone dello stress, favorisce il rilassamento».

Cuori che battono all'unisono

Ma non è tutto: i risultati ai quali sono giunti i ricercatori dell'università di Göteborg hanno dimostrato che cantare all'unisono brani dalla struttura ritmica regolare, porta alla sincronizzazione del battito cardiaco dei partecipanti. Gli studiosi hanno constatato che, durante le prove, con l'inspirazione e l'espirazione, le frequenze del battito cardiaco dei coristi tendevano ad assomigliarsi fino a battere all'unisono.

Gisela Müller, pedagogista vocale, conferma: «Nella vita di tutti i giorni, la maggior parte delle persone sotto stress ha

CANTARE INSIEME: LE CANZONI NATALIZIE PIÙ AMATE



1. Astro del Ciel
2. Feliz Navidad
3. O Santissima
4. Last Christmas
5. Ave Maria
6. La neve cade silenziosa
7. Jingle Bells
8. We wish you a merry Christmas

Fonte: SRF Gipfelstürmer 2014, Grafico: Jacob Kadrimas

una respirazione superficiale, che incamera poco ossigeno. Per cantare correttamente bisogna apprendere la tecnica della respirazione profonda».

Alle nostre latitudini

Nonostante gli indiscutibili benefici, sempre meno persone praticano il canto. Se è vero che all'asilo e nella scuola primaria esso riveste ancora un ruolo, con l'avanzare degli anni quest'abitudine

tende a scomparire. Per scoprire come vanno le cose da noi, abbiamo trascorso una serata con la Corale Valmaggese, che ogni mercoledì, dalle 20.15 alle 22.15, si ritrova nella propria sede sociale a Gordio. Carichi si dispongono in semicerchio e cominciano ad accordare la voce. Indossano la divisa d'ordinanza, gli uomini si distinguono per il colore della cravatta, le donne per quello del foulard. «Esercitarsi con le vocali *a e i o u...*, re-



“ Cantare in coro elimina lo stress e ridà energia ”

Ruben Masar (30 anni), Basilea

Leggere le note non è un problema. I coristi del coro basilese si esercitano su un nuovo testo.

spirare quando serve, non al cambio di vocali», è l'esortazione del maestro Guido Paroni. Ora tutti sono pronti per il canto in coro. Lentamente intonano *Mari Betlemme, I Pastori e Dorma bain*. Il canto sacro vibra nell'aria. Le diverse altezze sonore si espandono prima in modo parallelo, poi opposto per dare vigore alla forza vocale dei tenori, dei soprani, dei contralti, dei baritoni, dei bassi. Sincroni, trentuno elementi si fondono e rinnovano la passione per il canto, che muove le corde dei coristi.

Il canto della montagna

La Corale Valmaggese è sulla scena musicale da 40 anni. «L'idea è nata nel 1976 dal locale ente turistico, con l'intento di animare la valle – spiega, il presidente della corale Gabriele Lanzi –. Si voleva costituire un coro maschile, ma a trovare il consenso fra la sessantina di presenti fu la corale mista. Un anno dopo la costi-

tuzione, sotto la guida del maestro Gianni Zanotti, il coro si esibì per la prima volta a Cevio». Da subito scelgono il canto popolare che racconta la montagna, la semplicità della vita rurale, dei ritmi imposti dalla natura. «Il canto in coro mi riporta alla mia giovinezza, quando i miei compagni di classe andavano a fare il bagno nella Maggia ed io dovevo salire all'alpe per occuparmi del bestiame e per fare il fieno. Allora, la montagna non mi piaceva, ora ne apprezzo il silenzio assordante in altura, mentre il nostro canto dalla valle mi restituisce una montagna viva», conferma il presidente Lanzi.

Tuttavia, oggi, ha ancora senso conservare la memoria attraverso il canto? «Dipende dallo spirito con cui si affronta questo tipo di repertorio. In Ticino sono diffusi, ad esempio, i canti di montagna, in altre regioni i canti di lavoro. Se l'intento è di far conoscere le nostre usanze

e radici, ritengo giustificato mantenere viva la tradizione dei canti di montagna», afferma il musicologo Timoteo Morresi (leggi intervista a pagina 17).

La memoria della giovinezza

Ma cantare la montagna è un omaggio anche a coloro che vivono la fatica della quotidianità. «Il canto è nato con me, ogni momento, quando ci si ritrovava in compagnia, intonavamo *Il signore delle Cime*, che mi emoziona sempre», racconta Marino Cerini, membro del comitato e corista. Anche per la collega Wilma Mattei, la montagna è parte della sua identità: «cantarla è come far rivivere i luoghi della mia infanzia, della mia valle». Con vigore, la Corale Valmaggese rievoca e perpetua i ritmi di una vita rurale semplice, scandita dalle tradizioni di una comunità vitalissima. «Per me la montagna è il silenzio, e mi piace, consolida le mie radici senza nostal- ●●●



... già. Ogni volta, decantarla mi fa raggiungere la cima che mi prefiggo», spiega Maria Luisa Ferrari, vicepresidente della Corale. Il direttore Paroni conferma e precisa quanto espresso dai coristi: «in fondo, il canto popolare rappresenta anche la riscoperta della musica classica, del bel canto, di un barocco che sembrava morto. Il coro rende vivida la visione classica della musica, sia di matrice popolare che sacra. Ciò che conta è perpetuarne il rito. Un coro quando nasce si sviluppa, si crea un'identità di cui è interprete e fruitore».

Il registro di un coro

Ma cosa distingue il fruitore dall'interprete? «I giovani, ad esempio, sono fruitori, perché ascoltano la loro musica, la consumano, ma non la interpretano», afferma Maria Luisa Ferrari, membro del coro dal 2010. Ma non è forse proprio il rimanere ancorati alla tradizione a non invogliare i giovani a far parte dei cori? Il maestro, Guido Paroni non è d'accordo: «la tradizione popolare è l'ancora di questo coro. Contaminarsi è possibile, ma biso-

gna continuare a cantare secondo il nostro registro. I giovani che vogliono essere interpreti sono i benvenuti, ma devono potersi integrare». Marino Cerini coglie la nostra provocazione e ci dice che sogna di confrontarsi con *Crescerai, Io vagabondo...* e sfatare il pregiudizio che il coro è un canto da vecchi... «Azzurro – incalza Edo Leoni, il segretario – sarebbe bellissimo riprenderlo...». Il maestro rimette tutti in riga, ribadendo che la musica è sì universale, ma non si possono stravolgere i canoni della Corale Valmaggese. «Chiaro, qualche

giovane potrebbe essere maggiormente attratto, ma una cosa è la contaminazione musicale, un'altra è quella di un coro classico, amato in valle e conosciuto anche all'estero. Comunque di buon auspicio, soprattutto perché l'attività corale si addice a tutti: «L'orecchio si forma gradatamente. Beninteso, se un giovane vuole fare del canto la sua professione non gli basteranno talento e buona volontà: deve mettere in conto studio e sacrifici, e un esercizio costante, come nello sport», conclude il musicologo Morresi. ●

GLI APPUNTAMENTI

Per il 700° della Confederazione la Corale Valmaggese si è esibita in California davanti alla comunità dei ticinesi emigrati. Il canto sacro li ha portati in Spagna, mentre la tradizione folcloristica in Abruzzo. Durante l'anno propongono diversi concerti pubblici. Due le date fisse: il lunedì di Pasqua e quello di S. Stefano con il concerto natalizio. Inoltre, un momento intenso è la due giorni (data aperte) con balli, giochi e grigliate per

raccogliere i fondi a sostegno delle loro attività. Domenica scorsa, la Corale Valmaggese era presente al centro di Tenero con canti popolari e natalizi. Il 29 dicembre canteranno a Cannobio, al Teatro Nuovo, con il Coro Stella Traffiumese, nell'ambito della rassegna «Cantanatale». L'8 gennaio 2017 li accoglierà la chiesa parrocchiale di Bignasco, con il coro i Canterin da Cadempin. ► www.coralevalmaggese.ch

Guarda il video
www.cooperazione.ch/corale



Una parte dei coristi durante la prova (foto sin.), Guido Paroni, direttore del coro e con Maria Luisa Ferrari, vicepresidente, Edo Leoni, segretario, Gabriele Lanzi, presidente, Wilma Mattei e Marino Cerini, membri.

«Ideale alto e avvincente»

♦ **Intervista Timoteo Morresi, musicologo, membro del Coro della Cattedrale e dell'Orchestra Arcadia.**

Il canto in coro è memoria di una vita di montagna che non esiste più. È d'accordo?

Da noi si sono cantate molto, in passato, le canzoni della Grande Guerra (1915-18), adesso sono quasi dimenticate. Un repertorio particolare è quello legato in passato alle feste patriottiche, come «Sacra terra del Ticino». Le canzoni di protesta invece sono poco diffuse. I nostri cori in generale sono poco numerosi, in questo siamo molto lontani dalla tradizione tedesca o inglese.

La federazione ticinese società di canto riconosce più di 40 cori. Vuol dire che la tradizione corale è viva, oppure che i cori esistono perché sono un'attrazione turistica?

Effettivamente si potrebbe pensare così, perché il turismo sfrutta molto il folclore canoro. Ma la proposta deve



essere autentica: i ticinesi non sono il «fröhliches Volk» del mito turistico. Se guardiamo al repertorio natalizio, o al canto che si fa in chiesa, dobbiamo riconoscere che nella Svizzera italiana la tradizione corale gode ancora molto del sostegno popolare. Lo testimonia, ad esempio, il successo dei *Cantori delle Cime* al Lac lo scorso mese di novembre, sotto la direzione di Manuel Rigamonti.

Quali strategie bisogna adottare, affinché un coro continui a sopravvivere nel tempo?

Occorre investire nella formazione di base: in ogni sede scolastica, dalle elementari, alle medie, al liceo dovrebbe esserci un coro, anche pic-

colo, diretto da un maestro competente. Il canto corale nelle chiese è importante, anche dopo la riforma liturgica. Ma bisogna prestare attenzione alla formazione dei direttori. In questo ambito in Ticino vi sono margini di miglioramento.

Se lei dovesse dirigere un coro, farebbe prevalere l'aspetto folcloristico, quello popolare, o quello religioso?

Non basta saper leggere la musica per dirigere un coro. Se avessi voluto diventare maestro di coro, dopo la maturità mi sarei iscritto nella classe di direzione di un maestro noto per le sue qualità direttoriali e didattiche. Più che alla direzione mi sono sempre sentito portato all'esecuzione, sia come corista sia come orchestrale, per quanto a livello non professionale.

Perché la gioventù sembra non essere attratta dal canto in coro?

Non sarei pessimista. Inse-

gnando pur brevemente al liceo mi sono reso conto che vi sono giovani ricettivi ad ogni genere di musica, compresa quella classica. Il fatto è che i giovani vogliono cantare con i giovani e il rinnovamento dei cori è da sempre un problema. Ma il Coro *Clairière* e il Coro *Calicantus*, diretti da Brunella Clerici e Mario Fontana, sono due realtà che dimostrano la possibilità di mantenere anche in Ticino dei cori giovanili numerosi e di grande qualità.

Un coro tradizionale può cantare con timbri techno, pop o rock coinvolgendo i giovani?

Non credo che i generi da lei citati possano essere la soluzione del problema: in essi il coro, tranne qualche rara eccezione, ha un ruolo marginale. Alla base, sempre e dovunque, ci dev'essere la passione per il canto, quella scintilla che nasce dall'amicizia tra le persone, che poi va coltivata da istruttori di qualità. Un ideale alto, ma avvincente. ● *cam*