

Il Metodo Wilfart: Respiro e Voce per un'espressione autentica del proprio essere

Alessandra Perfetto | 07/11/2024 | Cultura e spettacolo

[Fideliter](#) ha partecipato a più incontri con i formatori **Virginia Szamko** e **Giuseppe Muratore**, una preziosa esperienza di crescita ed evoluzione personale.

Il Metodo Wilfart, ideato dal maestro e musicista francese [Serge Wilfart](#), è una tecnica di respirazione e di voce che mira a riscoprire la propria voce autentica e ad approfondire il legame tra il respiro, il corpo e l'espressione personale. Questo metodo, diffuso principalmente in Francia ma conosciuto anche a livello internazionale, si basa sull'idea che la voce rappresenti un "ponte" tra la nostra dimensione interiore e il mondo esterno e che una voce autentica possa riflettere appieno la nostra identità e vitalità. Originariamente sviluppato per i cantanti, è diventato negli anni uno strumento utilizzato da attori, professionisti, insegnanti e da chiunque voglia migliorare la propria consapevolezza vocale e personale. Chi lo ha provato lo definisce "un viaggio introspettivo alla ricerca del proprio essere", ed effettivamente durante il seminario spesso si smuove anche una parte emotiva molto intima mediante la quale si riesce ad arrivare nelle viscere del respiro.

Alla base del Metodo Wilfart infatti, c'è la convinzione che la voce e il respiro siano intimamente legati al nostro vissuto emotivo e alle tensioni accumulate nel corpo. La tecnica invita a prendere consapevolezza del proprio respiro e nella sua profondità, in modo da liberare la voce dalle tensioni muscolari e dalle costrizioni fisiche che spesso limitano la sua espressione autentica. Secondo Wilfart, molte delle nostre tensioni corporee si manifestano attraverso il modo in cui respiriamo e ci esprimiamo vocalmente. Pertanto, attraverso il respiro consapevole, è possibile sciogliere questi blocchi, ritrovare l'energia vitale e migliorare la risonanza della voce.

Il respiro in questo metodo non è considerato semplicemente un'azione meccanica, ma piuttosto un processo che coinvolge tutto il corpo. Durante le sessioni, viene insegnato ai praticanti a portare il respiro nelle zone più profonde dei polmoni, favorendo una respirazione diaframmatica e addominale. Il respiro, così vissuto, permette di accedere a una vocalità più autentica, liberata da condizionamenti e sovrastrutture.

Come si svolge un incontro? Il Metodo Wilfart utilizza esercizi di respirazione, vocalizzazione e risonanza corporea. Gli esercizi iniziali prevedono il rilassamento e la presa di coscienza del respiro naturale, senza forzature. Successivamente, si passa a tecniche di respirazione profonda e a vocalizzazioni che permettono di esplorare la risonanza della voce in tutto il corpo.

Un aspetto particolare del metodo è l'importanza attribuita alla postura e alla consapevolezza del corpo. L'idea è che la postura influenzi il modo in cui respiriamo e che, migliorandola sia possibile raggiungere un equilibrio interiore che si riflette nella qualità della voce. Durante le sessioni, i praticanti imparano a sentire come il suono prodotto dalla voce possa risuonare non solo nella laringe o nelle corde vocali, ma anche nel torace, nell'addome, nella schiena, nelle gambe.

La pratica del Metodo Wilfart richiede una certa costanza, poiché lavorare sulla respirazione e sulla voce implica un cambiamento graduale e profondo nelle abitudini respiratorie e vocali. Tuttavia, molti praticanti riportano benefici tangibili già dopo la prima sessione, sentendosi più rilassati, centrati e in armonia con se stessi.

Il Metodo Wilfart offre una serie di benefici, tra cui una maggiore consapevolezza del proprio corpo, un miglioramento della respirazione e un ampliamento della gamma vocale. Poiché la tecnica lavora sulle tensioni corporee e sulle emozioni inesprese, può anche avere effetti positivi sul benessere emotivo e sulla riduzione dello stress. Molti praticanti scoprono che la loro voce diventa più potente, espressiva e autentica, migliorando così la propria capacità comunicativa.

Inoltre, il metodo ha risvolti interessanti anche dal punto di vista psicologico: liberando la voce, si libera una parte della propria identità. Per questo, il Metodo Wilfart è spesso descritto come un percorso di crescita personale oltre che un miglioramento vocale.

Questo viaggio interiore alla riscoperta di sé, attraverso la connessione profonda con il proprio respiro e la propria voce richiede tempo e dedizione, ma i benefici che può offrire in termini di espressione autentica, benessere emotivo e fiducia in se stessi ne fanno uno strumento prezioso per chiunque desideri esplorare la propria voce e se stesso in modo più profondo. “...e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l’uomo divenne un essere vivente” (Genesi 2,7).