

# LE VOCI DEL RESPIRO

*Forme e percorsi di Atem-Tonus-Ton*

Silvia Biferale  
Elena Boillat  
Claudia Ciceroni  
Laura Colomban  
Letizia Fiorenza  
Jasmine Fornaciai  
Giovanna Gallelli  
Chiara Guglielmi  
Mariaeugenia Lo Nigro  
Vixia Maggini  
Monica Martini  
Sara Merlino  
Lucia Napoli  
Bruno Martino Sacchi  
Maria Rebecca Sautter  
Romolo Tisano

A cura di Silvia Biferale e Chiara Guglielmi

---

© 2025 Solos Media | Musicians&Producers, Via Legnone 90 – 20158 Milano  
Italia

[www.solosmedia.net](http://www.solosmedia.net)  
[www.musiciansandproducers.com](http://www.musiciansandproducers.com)

Editor: Barbara Bergomi, Musicians&Producers  
Progetto grafico copertina: Karin Birkenmaier (<https://karin-birkenmeier.ch>)  
Foto di pagg. 17, 90, 113, 124, 164: © Simona Filippini ph.

Proprietà per tutti i Paesi: Musicians&Producers, Via Legnone 90 Milano  
(MI) Italia

Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Ogni riproduzione non autorizzata è proibita dalla legge - Any unauthorized  
reproduction is prohibited by law

# INDICE

Prefazione di Silvia Biferale.....	5
<b>All'ascolto</b> .....	9
Il tempo e lo spazio del respiro ( <i>Chiara Guglielmi</i> ).....	11
Le infinite possibilità del respiro ( <i>Mariaeugenia Lo Nigro</i> ).....	23
Il valore trasformativo del respiro ( <i>Claudia Ciceroni</i> ).....	28
<b>Mappe di movimento</b> .....	41
Lo stato di presenza attraverso il metodo Atem-Tonus-Ton ( <i>Elena Boillat</i> )....	43
Tra incontro e resistenze. Esperienze di Terapia Somatica Integrativa e Atem-Tonus-Ton ( <i>Laura Colombari</i> ).....	48
Omnis una: il corpo che condivide la musica ( <i>Vixia Maggini</i> ).....	53
In equilibrio ( <i>Jasmine Fornaciai</i> ).....	63
<b>Fraseggi musicali</b> .....	67
Il respiro dell'espressività ( <i>Romolo Tisano</i> ).....	69
Fare musica a scuola. In ascolto con i preadolescenti ( <i>Monica Martini</i> ).....	72
Il corpo della tecnica. Possibili applicazioni di Atem-Tonus-Ton allo studio del flauto traverso ( <i>Bruno Martino Sacchi</i> ).....	86

<b>Intermezzo</b> .....	99
Permeabili sull'acqua ( <i>Maria Rebecca Sautter</i> ).....	101
<b>Il respiro che canta</b> .....	109
Il respiro percepibile e il respiro del canto ( <i>Letizia Fiorenza</i> ).....	111
L'appoggio nel canto: una ricerca Atem-Tonus-Ton ( <i>Giovanna Gallelli</i> ).....	123
Atem-Tonus-Ton e canto. Pratica individuale e corale ( <i>Lucia Napoli</i> ).....	128
<b>Le parole ritrovate</b> .....	137
Linguaggio, corporeità e sensorialità: Atem-Tonus-Ton e il sentire come esperienza collettiva ( <i>Sara Merlino</i> ).....	139
La parola in un crocevia tra suono e senso ( <i>Silvia Biferale</i> ).....	156
Gli autori.....	165
Bibliografia.....	169

*Laura Colomban*

## **Tra incontro e resistenze. Esperienze di Terapia somatica integrativa e Atem-Tonus-Ton**

**I**n questo contributo esplorerò l'incontro individuale con i clienti, concentrandomi soprattutto sulle resistenze che possono emergere durante il processo di lavoro con Atem-Tonus-Ton. Partirò raccontando il mio percorso personale, perché credo sia fondamentale per capire non solo il tipo di lavoro che svolgo, ma anche il motivo per cui alcuni clienti, come il caso di studio che presenterò, si rivolgono a me. In particolare, parlerò di un cliente queer che si è affidato a me per lavorare sulla transizione della propria voce da maschile a femminile. Sebbene mi abbia autorizzato a condividere il nostro lavoro, utilizzerò un nome di fantasia per tutelarne la privacy.

### ***Il contesto personale e professionale. L'incontro con Atem-Tonus-Ton***

Il mio percorso professionale non è stato lineare, ma ha seguito un iter di ricerca sia personale sia umano. Provenendo dalla danza, mi sono avvicinata alla terapia del movimento e alla somatica, e dopo aver conseguito il diploma negli Stati Uniti mi sono trasferita in Italia, dove ho iniziato a condurre gruppi per adulti e bambini. In queste esperienze ho integrato l'uso della voce, rendendomi conto di quanto il respiro e la voce possano rappresentare tanto delle risorse quanto dei limiti. Tra il 2015 e il 2017 ho approfondito il metodo Atem-Tonus-Ton, continuando poi la mia ricerca sul suono e sul movimento presso il Conservatorio Laban di Londra.

In quanto ricercatrice delle molteplici dimensioni dell'essere umano, ho successivamente intrapreso un percorso di studi presso un istituto di psicologia integrativa. Questo percorso mi ha permesso di esplorare l'integrazione tra il linguaggio verbale, il movimento, il respiro e la voce nel lavoro con i clienti, offrendo loro un accompagnamento somatico nel processo di conoscenza di sé.

L'approccio Atem-Tonus-Ton è emerso per me come una ricerca personale, in un periodo in cui sentivo la necessità di trovare risorse per il respiro e

la voce, al fine di ristabilire un contatto profondo con il mio pavimento pelvico, divenuto desensibilizzato e “muto” a causa di un trauma. Durante la formazione, ho acquisito la capacità di osservare il mio paesaggio interiore: i micro-movimenti degli organi, l’apertura e la chiusura degli spazi corporei e il flusso dell’aria che entra ed esce dal corpo, e dunque l’interazione con il mondo esterno. Ho imparato a concedermi il tempo necessario per esplorare ciò che accade dentro di me, a comprendere le sensazioni evocate e a interpretare il respiro come un indicatore delle mie abitudini e posture, riconoscendo cosa esse rivelino di me e della mia storia personale.

Dopo aver concluso il percorso di formazione, il metodo Atem-Tonus-Ton ha arricchito profondamente la mia pratica, divenendo un compagno di viaggio: momenti di distanza si sono alternati a momenti di profonda integrazione nel lavoro con i miei clienti.

Nella mia esperienza, l’incontro con il respiro rappresenta uno specchio sincero e trasparente di sé stessi; esso svela i desideri del corpo, della mente e dello spirito, ma riflette anche le limitazioni e i traumi. Il lavoro sul respiro è tanto potente quanto delicato, poiché apre le porte agli spazi più intimi, creando un accesso a ciò che è stato represso o ignorato. Per questa ragione, possono emergere resistenze e blocchi di notevole intensità.

Apprendere un processo educativo che sviluppi la consapevolezza del movimento e del respiro, come avviene nel metodo Atem-Tonus-Ton e in altre pratiche di terapia somatica, presuppone un percorso lungo e affascinante. Questo cammino si sviluppa dagli esercizi teorici fino all’incontro con l’altro, il che implica la necessità di mantenere una costante flessibilità e apertura. Talvolta è essenziale mantenere una direzione chiara, mentre in altri momenti si deve lasciare spazio a una fluidità più ampia e spontanea.

## ***Caso di studio: Joseph e la transizione di genere***

Joseph mi ha contattato per richiedere alcune sessioni individuali di terapia espressiva con approccio somatico e Atem-Tonus-Ton, avendo già avuto modo di conoscermi come insegnante nell’ambito di un corso di danza e arti espressive. Durante i nostri primi incontri, ho introdotto la pratica dell’ascolto dello spazio del respiro e l’uso del movimento della parte inferiore della colonna vertebrale, concentrandomi sulla ricerca di uno spazio di risonanza per la voce attraverso una respirazione consapevole.

A partire dal secondo incontro, Joseph ha manifestato dolore durante i movimenti della parte inferiore del tronco e una sensazione di blocco a livello del pavimento pelvico. Mi ha espressamente chiesto di non seguire un metodo codificato, ma di permettergli la libertà di esprimere la propria voce in modo autentico, secondo le sue esigenze, richiedendomi di assumere il

ruolo di osservatrice del suo percorso vocale, adottando una prospettiva che aiutasse l'ascolto della voce con una consapevolezza degli spazi interni e che supportasse il corpo della voce.

Le prime cinque sedute si sono svolte in uno spazio standard, lo stesso in cui conduco altre sessioni di terapia somatica. Tuttavia, ho presto compreso che la clienta necessitava di uno spazio che consentisse un'espressione vocale priva di restrizioni, in termini sia di volume sia di tonalità. Di comune accordo, abbiamo quindi deciso di spostarci in una sala di uno studio musicale.

Il cambiamento è stato subito tangibile. Fin dalla prima sessione nello studio musicale, la voce di Joseph ha riempito la stanza con una potenza e una continuità che non avevo precedentemente osservato, con emissioni sonore prolungate fino a 40-50 minuti senza interruzioni. Abituata ai tempi corti di esplorazione vocale di Atem-Tonus-Ton, trovavo questo tempo prolungato di emissione vocale senza sosta molto intenso per lei, ma capivo anche l'esigenza e l'urgenza di esprimersi e far uscire la parte femminile.

Rileggendo le mie note personali, noto come la sua voce fosse caratterizzata da una tonalità forte e decisa, quasi urgente, come se avesse un bisogno impellente di essere ascoltata. Io, da osservatrice, notavo tensione nel corpo, soprattutto nella parte superiore del torso, forse frutto di un'emissione vocale tonale e continua. Ho percepito che questa voce temeva, in qualche modo, di "perdersi", e per questo motivo si esprimeva in modo ininterrotto, come se dovesse emergere tutta d'un fiato.

Abbiamo lavorato insieme per un anno, con una formula di due ore per ciascuna sessione. La prima ora era dedicata all'esplorazione vocale, mentre la seconda ora era riservata all'integrazione tramite il dialogo, osservando e annotando le riflessioni emerse durante la fase cantata. Il mio ruolo di insegnante Atem-Tonus-Ton si è evoluto in quello di osservatrice, integrando un approccio di counselling nel lavoro vocale.

Con il tempo, la volontà del mio clienta è diventata più chiara: non cercava indicazioni tecniche o esperienze da eseguire, ma piuttosto una persona che potesse essere testimone e sostegno nel processo di emergenza della sua voce femminile, fornendo uno spazio sicuro, più che proponendo direttive a livello vocale. La diversità ha giocato un ruolo fondamentale: io, con una voce femminile già formata, e Joseph, alla ricerca della sua voce di donna, impegnata in un lavoro complesso e delicato.

Una delle maggiori difficoltà è stata introdurre concetti come quello dello "spazio per il respiro" partendo dalla parte lombare della schiena e introducendo la resistenza dal pavimento pelvico, in quanto per Joseph il pavimento pelvico, fonte di disforia e dolore, rappresentava un luogo in cui non voleva portare attenzione. Nel tempo, tuttavia, la tonalità e la pressione della sua voce sono cambiate, segno che si stava instaurando una sicurezza più profonda nella sua espressione vocale, come se la sua voce avesse trovato

la certezza di non scomparire e maggiori spazi interni di risonanza.

Un aspetto interessante del lavoro è stato l'uso delle diverse lingue: Joseph ha ricercato la propria interpretazione delle canzoni di Umm Kulthum, cantante egiziana che cantava in arabo, lingua della sua famiglia paterna. A volte esplorava canzoni di Edith Piaf e Amy Winehouse, simboli di donne forti, eleganti e ribelli, che portavano con sé un atteggiamento di postura e voce particolare. Come osservatrice, quindi, lingue e parole a volte erano a me accessibili mentre altre volte, come con l'arabo, inaccessibili. Un'affascinante danza di incontro e lontananza.

Come artista queer, neurodivergente, con padre palestinese e madre israeliana, cresciuta nei sobborghi di Londra, Joseph si trovava ad affrontare una pluralità di aspetti identitari complessi, che necessitavano di essere integrati ed elaborati. Io, come terapeuta donna bianca di origine italiana, talvolta venivo percepita come rappresentante del mondo occidentale, altre volte come figura materna, con il potenziale di rapporti conflittuali che queste intersezionalità<sup>7</sup> portano nel loro incontro.

Durante i primi mesi, il desiderio di controllo e perfezione ha spesso caratterizzato la sua voce, lasciandomi con il desiderio di sentire una voce più libera, imperfetta, dove il respiro potesse farsi spazio. Ho presto compreso che, qualunque fosse il suo viaggio, il mio compito era di sostenerlo come guida, accompagnandolo nel percorso di esplorazione.

## *Riflessioni sulle sfide incontrate*

Joseph, in quanto artista queer, neurodivergente e con radici culturali complesse, affrontava una pluralità di dimensioni identitarie che hanno richiesto un approccio altamente sensibile. Nel corso del nostro lavoro, ho collaborato con un supervisore, un terapeuta esistenziale queer, per mantenere una prospettiva critica e per affrontare questioni come:

- Chi può dire cosa sia meglio per i nostri clienti?
- Come è possibile seguire le indicazioni del cliente mantenendo al contempo una struttura e una fiducia nella propria figura professionale?
- Come invitare il respiro ad abitare il pavimento pelvico, quando questo è fonte di disforia, dolore o abuso?
- Come mantenere un approccio esplorativo, quando il cliente si aspetta risultati specifici, a volte utopici, che potrebbero portare a una sensazione di fallimento?

---

<sup>7</sup> Con il termine "intersezionalità" si indica la sovrapposizione (o "intersezione") di diverse identità sociali e di quelle che possono essere le relative discriminazioni, oppressioni o dominazioni. Il termine è stato proposto nel 1989 dall'attivista e giurista statunitense Kimberlé Crenshaw.

## *Conclusioni*

Questo percorso di ricerca e pratica mi ha posto di fronte a una complessa trama di sfide, aspettative e necessità. Ho compreso l'importanza cruciale di creare e custodire spazi sicuri per l'esplorazione terapeutica. L'attività di ricerca in questo campo richiede un'apertura mentale costante e una capacità di accoglienza, sostenute da strutture metodologiche chiare ma al contempo flessibili.

La chiave risiede nel mantenere il focus sull'obiettivo, senza tuttavia sentire la pressione di raggiungere una meta predefinita prima del cliente. Si tratta piuttosto di un viaggio condiviso, in cui terapeuta e cliente procedono insieme, come moderni raddomanti alla ricerca di una sorgente nascosta - simbolo di guarigione e rinnovamento - tra scoperte inattese e inevitabili resistenze.

Nell'ambito di questa flessibilità, ritengo fondamentale preservare una chiarezza riguardo le intenzioni, i metodi e le procedure che offriamo come guide nel processo terapeutico. La riflessione su come stabilire "contenitori" chiari per il lavoro terapeutico è stata illuminante. Questa esperienza mi ha insegnato che, sebbene il lavoro Atem-Tonus-Ton e l'approccio terapeutico tradizionale possano essere integrati con successo, la definizione precisa dei confini rimane indispensabile per garantire l'efficacia del trattamento e salvaguardare l'integrità etica del nostro operato.

In conclusione, questo studio ha rafforzato la mia convinzione che nel delicato equilibrio tra rigore metodologico e apertura all'inatteso risieda la vera essenza di un percorso terapeutico trasformativo e profondamente rispettoso dell'unicità di ogni individuo.

