

## Alcuni consigli pratici in breve

- Non spingere il **ventre** in avanti durante il canto
- Non irrigidire gli **addominali** e non bloccare il **diaframma**
- Fare moderati **esercizi ginnici** per tonificare i muscoli del cingolo addominale: assolveranno meglio al loro ruolo di sostegno e la voce risulterà meno velata e più intensa
- La **laringe** è un organo mobile: il miglior funzionamento lo si ottiene non eccedendo nelle posizioni troppo elevate o troppo abbassate. Controllarne la posizione toccando ai lati il pomo d'Adamo
- Non cercare un **timbro** che non si ha. Non cercare un timbro troppo chiaro né troppo scuro. Significherebbe enfaticizzare alcune zone di risonanza rispetto ad altre. L'equilibrio va ricercato ad ogni fase del canto. Dunque occorre cercare una buona distribuzione del suono nella complessità delle zone di risonanza
- Fa male sia cantare troppo forte che non abbastanza. Cercare il proprio **volume naturale**.
- Evitare l'attacco duro con **colpo di glottide**: dà un suono netto ma le corde risultano pericolosamente irrigidite
- Non **corrugare il viso**. Il canto corretto distende le rughe, non le evidenzia!
- Il **periodo mestruale**, la **gravidanza** e la **menopausa** possono rendere ipotonica la voce femminile. Questo effetto si combatte con una buona e costante tecnica vocale e con un buon equilibrio psichico. Le donne che non subiscono sensibili alterazioni negli stati sopra descritti, sono persone equilibrate ed utilizzano correttamente il loro apparato vocale

## Il sistema respiratorio (Ia parte)

### i

La voce umana - parlata e cantata - impegna in maniera coordinata tre sistemi:

- il sistema respiratorio
- il sistema laringeo
- i risuonatori

Questa lezione è dedicata ad una parte importante del sistema respiratorio: il **diaframma** e i suoi movimenti.

### **I movimenti del diaframma.**

Il nostro corpo è un eccellente strumento musicale. E per farlo 'suonare' occorre innanzitutto conoscerlo. Cominciamo dunque dalla **respirazione** che è ciò che ci tiene in vita e che **ci permette di cantare e di parlare**.

Certamente senza una buona respirazione... non si canta. Anche se una buona respirazione non esaurisce comunque l'arte del canto! Ad ogni modo questo è il centro del sistema di emissione sonora e dunque partiremo da qui.

Il cuore del sistema respiratorio è il **diaframma**, il cui significato etimologico è '**ciò che sta in mezzo**' (diafragma). Questo muscolo respiratorio, di forma larga e convessa, in effetti separa la cavità toracica da quella addominale. Quando inspiriamo la curva del diaframma si alza e il muscolo si rende più efficace a sostenere la nota.

## A che cosa serve il diaframma?

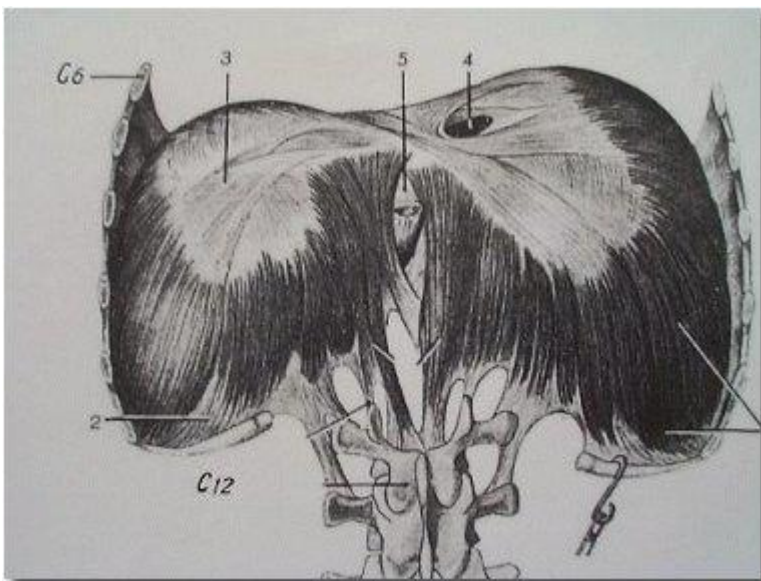
Oltre che a separare due cavità con funzionalità differenti, il diaframma è il nostro **fondamentale sostegno del suono**: è qui che avviene il cosiddetto '**appoggio**'. Con un'immagine fantasiosa possiamo dire che il diaframma è il '*vassoio*' che sostiene il suono.

Sentire la funzionalità del diaframma o anche solo la sua 'presenza', è tra le cose più difficili del canto, pur essendo assolutamente indispensabile.

Proviamo ad aiutarci con alcuni **esercizi molto semplici**:

1. cominciamo a **ridere**, prima piano e poi forte, cercando di sentire i movimenti sussultori del muscolo;
2. ora proviamo invece a **sbadigliare**: con questo esercizio il diaframma si dispone 'a vassoio' (effetto dell'apertura toracica), la posizione cioè di massimo sostegno della voce. Lo sbadiglio serve anche a 'prendere coscienza' delle cavità boccali e faringee che nel canto vanno sempre tenute ampie per aiutare il passaggio del suono (argomento di lezioni successive)
3. quando ci capita di **singhiozzare** - nel pianto o nel semplice singhiozzo - possiamo osservare il coinvolgimento del diaframma (naturalmente questo non può dirsi un esercizio vero e proprio e spero che a tutti noi capiti il meno possibile di sentire la presenza del diaframma in questo modo...)
4. per chi segue regolari lezioni di canto, sarà facile sentire questo muscolo negli **esercizi di suono picchettato**.

Ecco un'immagine del diaframma visto dal retro:



Respirare significa **inspirare** ed **espirare**.

### L'inspirazione.

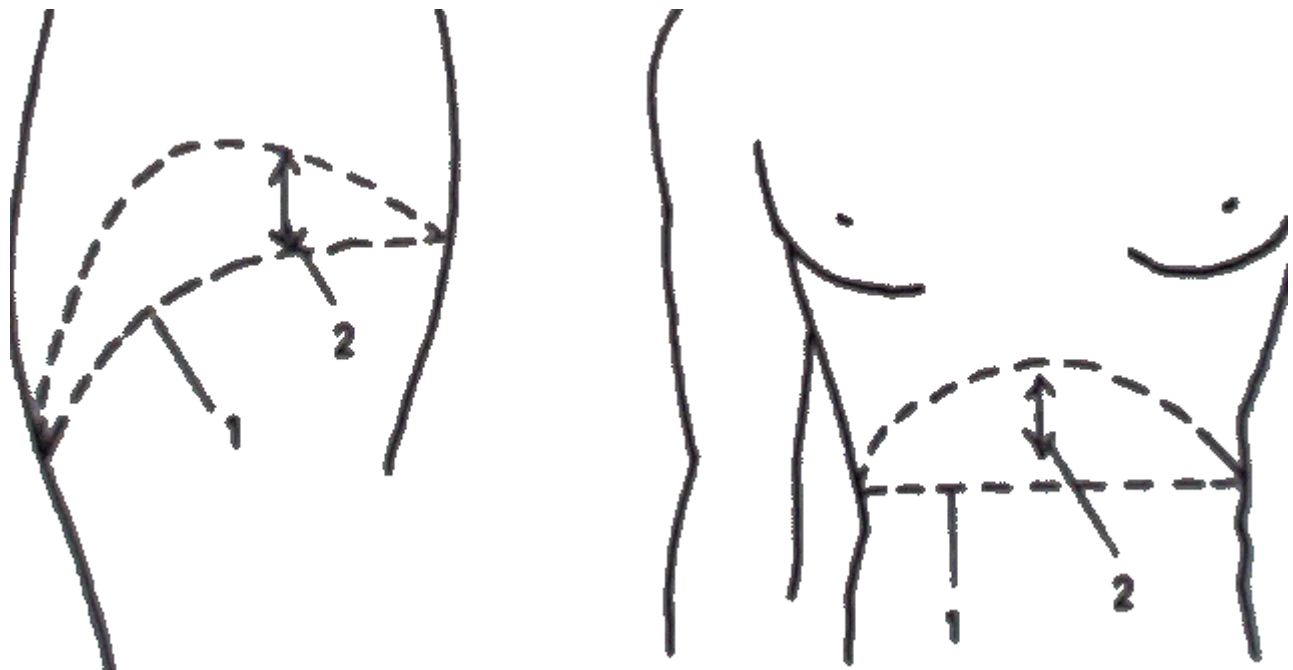
Innanzitutto quando si inspira bisognerebbe cercare di **riempire d'aria tutto il polmone** e non solo la parte alta (respirazione clavicolare). Questa è una regola che ci dovrebbe accompagnare, oltre che nel canto, in ogni momento della nostra vita. Infatti la respirazione alta o clavicolare è dannosa per l'organismo perché consente solo una limitata ventilazione ed un ricambio sanguigno insufficiente. E' lo stress e la fretta che ci fa respirare solo con la parte alta del polmone. Infatti gli animali e i bambini, nell'atto respiratorio, riempiono 'naturalmente' tutto il polmone.

La respirazione parte dal naso (vedi [lezione 1](#)). L'aria giunge ai polmoni che vanno riempiti fino in fondo; arriva poi all'addome che si gonfia leggermente in avanti. La volta diaframmatica si alza di diversi centimetri. Le costole inferiori si aprono lateralmente e quindi il diaframma si abbassa un po'. La gabbia toracica è più ampia sia lateralmente - apertura costale - che verticalmente per effetto dell'abbassamento diaframmatico (e non perché si sono alzate le spalle che devono invece rimanere immobili!)

### L'espirazione.

La cinghia addominale si mantiene tonica per fornire pressione e regolarla; il diaframma torna nella posizione originaria; le costole si chiudono. Quando si canta questo movimento va regolato cercando di 'ritardare' la chiusura costale con il sostegno addominale, senza eccedere per non bloccare il diaframma. Data l'importanza del sostegno addominale per la tenuta del suono, si consiglia di fare esercizi per aiutare la tonicità dei muscoli dell'addome. L'emissione del suono va 'tenuta' e non va spinta per evitare la chiusura laringea: in questo modo, oltre a provocare danni alle corde vocali (il sistema laringeo sarà oggetto di un'altra lezione), la cassa toracica non entra più in vibrazione come dovrebbe.

Ecco qui sotto i **movimenti diaframmatici di un buon cantante**:



Movimenti del diaframma visti lateralmente e frontalmente.

1 = diaframma

2 = apertura della volta diaframmatica (con l'apertura costale si riabbassa leggermente)

## Il sistema respiratorio (IIa parte)

Questa lezione è dedicata alla **postura del canto**. Una adeguata postura permette al suono di sfruttare al meglio le **risonanze naturali** del nostro corpo.

La esatta postura è, inoltre, preliminare ad una corretta impostazione di tutto il sistema laringeo. Infatti, se il corpo non è ben posturato, la gola non si aprirà e il lavoro delle corde potrebbe risultare affaticato e compromesso.

### La postura nel canto.

Dopo aver parlato dei movimenti del diaframma, vero 'cuore' dell'arte del canto, è necessario dedicarci alla postura dell'intero corpo, perché questa influisce in maniera decisiva sulla qualità della nostra emissione.

Se, come abbiamo detto, è l'intero corpo a cantare, è intuitivo che esso debba assumere una posizione corretta.

### Le gambe.

Innanzitutto il sostegno del corpo deve essere sicuro. Dunque teniamo i **piedi** leggermente distanziati, in modo che il baricentro del corpo abbia un'area sufficientemente ampia entro cui cadere.

Le **ginocchia** devono restare morbide ed elastiche e, nel contempo, sostenere il peso (similmente a ciò che si insegna ai principianti dello sci). Le **ginocchia** si flettono lievemente per evitare che il bacino sia trattenuto all'indietro.

### Il bacino e il tronco

Il **bacino** si sposta leggermente in avanti, sostenuto in questo dalla lieve flessione delle ginocchia. L'insenatura lombare diminuisce.

Il **tronco** va tenuto eretto.

Questa postura favorisce in maniera naturale la cosa più difficile da fare, cioè l'allargamento del **torace**. Infatti le costole basse si aprono già per effetto della postura fin qui descritta.

Quindi se avete eseguito correttamente le posizioni, vi troverete appunto con la **dilatazione toracica** in atto e il diaframma in posizione adeguatamente estesa così da far da supporto al suono.

L'immagine mentale da seguire è quella della **verticalità**, unita ad una certa **morbidezza**. Infatti la posizione eretta troppo rigida impedisce di fatto il canto, perché anche la gola risulterà  
irrigidita.

### Il collo e le spalle

Si controlli che le spalle siano basse con le **clavicole** disposte orizzontalmente. In questo modo anche il collo è allungato e, conseguentemente, diminuisce l'incurvatura **cervicale**.

Se avrete eseguito tutto correttamente fin qui, avrete come risultato automatico l'appiattimento delle scapole sulla gabbia costale e la dilatazione delle costole alte.

## Preparazione per sviluppare la muscolatura costale ed addominale.

Questo esercizio ci insegna ad utilizzare la **pancia** nella respirazione. E' alla base della tecnica costo-diaframmatica quella così necessaria per cantare bene.

**S**draiamoci se possibile, in posizione supina su una superficie rigida appoggiando bene le spalle a terra, ma va bene anche in piedi o seduti su una sedia comoda, leggermente in punta, con la schiena dritta e le gambe leggermente aperte. Posiamo una mano sull'ombelico. Inspiriamo col naso e gonfiamo la pancia. Dobbiamo vedere la nostra mano che si alza per effetto dell'aria che ci riempie.

**T**ratteniamo l'aria per 2-3 secondi. Espiriamo con la bocca sgonfiando la pancia. La nostra mano segue anche la fine di questo movimento. Prima di riprendere restiamo un paio di secondi con il corpo svuotato.

Inspiriamo col naso, spostiamo l'aria dilatando lateralmente il costato e tratteniamo il respiro per 2 o 3 secondi. Cominciamo quindi ad espirare lentamente mantenendo la dilatazione costale, emettendo la consonante **SSSSS (di sole)** in modo regolare fino allo svuotamento.

**R**icordiamo che lo svuotamento d'aria non deve mai essere completo. Tratteniamo sempre un po' d'aria dentro di noi. Questo vale per tutti gli esercizi e soprattutto in fase di canto vero e proprio.

**Ripetere x 3 volte, calcolando in secondi la durata dell'espirazione che non dovrà mai essere portata all'estremo. Annotare i progressi fatti.**

## Ed ora alcuni esercizi utili per la respirazione

1. Partenza da seduti/in piedi, piegarsi a 90°, lentamente durante **l'esp.** (bocca); in questa posizione praticare delle **insp.** (naso) e delle **esp.** Per poter espandere meglio la parte dorso-lombare della schiena che dovrà essere ben distesa con le cervicali rilassate, le spalle le braccia e la testa "pesanti". Ritornare lentamente in posizione eretta. L'ultima cosa che torna al suo posto è la testa. Se questa gira, compensare facendo delle profonde inspirazioni ed espirazioni.
2. Partenza da seduti **insp.** Alzare il braccio dx portandolo verso l'alto, il palmo della mano come per "sostenere" il soffitto, ruotare il polso verso sx, aprendo in questo modo tutta la muscolatura laterale dx, in questa posizione fare **10 insp.** e **10 esp.** portando l'attenzione del lavoro molto evidente del diaframma e del plesso solare. All'ultima **esp.** sciogliere la posizione portando lentamente il braccio verso il basso. Scuotere il braccio per rilassare la spalla. Ripetere il tutto dalla parte sx.
3. Partenza da seduti, praticare una lenta **insp.** e successivamente fare una **esp.** con forza e di colpo, contraendo energicamente il diaframma e gli addominali. Ripetere l'es. x 10 volte di seguito. Se all'inizio non si riesce a fare di seguito 10 contrazioni, si inizi con un numero di contrazioni minore, intervallando con dei momenti di riposo per rilassare gli addominali. Quando la muscolatura si sarà irrobustita, aumentare gradualmente il numero delle contrazioni.
4. Partendo da seduti, come il n° 3 velocizzando il ritmo delle **insp.** e delle **esp.** che saranno fatte attraverso la bocca. Controllare bene che i muscoli interessati alle contrazioni si rilassino, espandendosi bene, nella fase dell'**insp.**

5. Partendo sempre da seduti:

**insp.** lentamente (naso) – **esp.** lentamente (bocca) x 5 volte  
**insp.** lentamente (naso) – **esp.** velocemente (bocca) x 5 volte  
**insp.** velocemente (naso) – **esp.** velocemente (bocca) x 5 volte  
**insp.** velocemente (naso) – **esp.** lentamente (bocca) x 5 volte  
**insp.** lentamente (naso) – **esp.** lentamente (bocca) x 5 volte

6. Partenza da seduti:

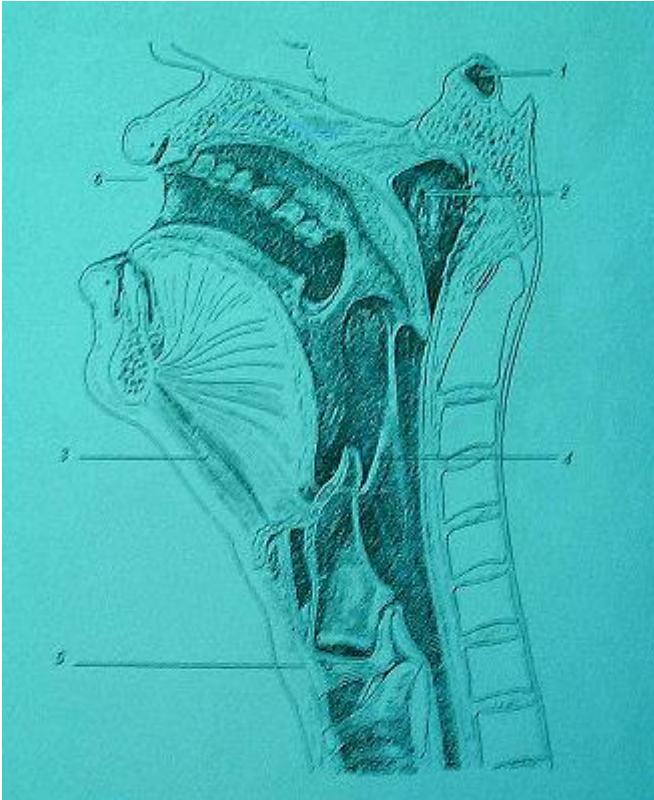
“a tempo”, fare 5 piccole **insp.** (naso), rimanere in **apnea** per 5 secondi; **esp.** (bocca) per 5 volte, quindi **esp.** (bocca) “a tempo”, rimanere in **apnea** a polmoni vuoti, per 5 secondi.

Ripetere il ciclo descritto per 10/15 volte. Quando l'esecuzione sarà rilassata e sicura allungare, gradualmente, i tempi di **apnea** e il numero delle **insp.** ed **esp.** fino ad arrivare a cicli di 7/8. All'inizio, eseguire l'esercizio con calma, perché potrebbe causare un po' di ansia. In tal caso, si smette, ci si riposa e poi si riprende.

## Le cavità di risonanza

Il suono si produce nella laringe e si propaga nelle zone di risonanza. Le prime zone di risonanza che il suono incontra sono:

- la cavità della faringe
- la cavità della bocca
- le cavità del naso



Laringe e casse di risonanza

1. seno sfenoidale
2. cavità del rinofaringe
3. muscoli ioidei
4. epiglottide
5. corde vocali
6. cavità buccale

Vediamole nelle loro particolarità.

### La faringe

Troviamo questa cavità dietro la bocca, posteriormente alla lingua. E' una cavità che può variare il suo volume sia in senso orizzontale che verticale. Ovviamente, maggiore sarà l'ampiezza della zona faringea, più il nostro suono sarà libero e naturale. E' infatti importante che la muscolatura del collo sia sempre rilassata, in modo che lo sia anche il cavo faringeo.

### La bocca

Perché il suono possa risuonare in tutta la sua bellezza è necessario che anche la cavità buccale sia ampia. Il **velo palatino** (soffitto posteriore della bocca), è mobile, può alzarsi e abbassarsi. E' una specie di valvola che può mettere in comunicazione o separare la cavità della bocca con la zona posteriore del naso (rinofaringe).

Spalancando la bocca, al suo fondo si vede l'**ugola**, un piccolo muscolo a forma di ogiva, che pende dal centro del velo palatino. La sua funzione nella fonazione non è ancora del tutto chiara.

### Le fosse nasali e i seni

**L**e fosse nasali possono comunicare con i seni per mezzo di piccoli orifizi. Fosse nasali e seni costituiscono quello che generalmente viene chiamata maschera. Il suono in maschera risuona proprio in queste zone (immaginate proprio una specie di maschera di carnevale che contorna gli occhi e copre il naso).

**I** seni sono quattro: sopra l'orbita (seno frontale), sotto l'orbita (seno mascellare), tra l'occhio e il lato del naso (seno etmoidale) e il soffitto del rinofaringe (seno sfenoidale). Le zone dei seni possono essere colpite da sinusiti.

**E'** da sottolineare che la funzione risonatoria dei seni è, da alcuni autori, messa in discussione. Alcuni, infatti, li considerano solo sede di sensazioni vibratorie, anziché cavità di risonanza vere e proprie. Noi qui li trattiamo come luoghi di risonanza.

**U**na delle proprietà del suono è quella di propagarsi attraverso le ossa del corpo umano. Si capisce, dunque, perché la testa e il petto, siano zone di risonanza importantissime. Le espressioni *voce di testa* e *voce di petto*, indicano appunto le zone di risonanza della voce. Attenzione: testa e petto, forse non è superfluo dirlo, sono zone di risonanza e non di produzione della voce! Il suono si produce sempre nella laringe, attraverso l'attività delle corde che, accollandosi e vibrando, trasformano l'aria in suono.

**L**a voce emessa si propaga per tutto il corpo utilizzando le ossa come veicolo. A questo proposito pensate al fatto che il feto sente la voce materna che gli arriva condotta dalle ossa della colonna vertebrale della madre. Sulla capacità di propagazione del suono attraverso le ossa, vi segnalo anche alcuni esperimenti sonori di Laurie Anderson, musicista americana, che esegue interessantissime opere sonore interattive. Tra queste un tavolo musicale sul quale si appoggiano i gomiti e, mettendosi le mani a conchiglia sulle orecchie, si odono perfettamente certi suoni prodotti all'interno del tavolo, altrimenti inudibili. Le ossa delle braccia fanno da trasmissione sonora. C'è anche un video in cui si vede la Anderson mentre batte ritmicamente coi pugni sul proprio cranio, alternando questo suono allo sbattere cadenzato dei denti, producendo così suoni percussivi di tutto rispetto, raccolti da un piccolo microfono posto sul ponte degli occhiali indossati.

**Q**uando si emette la voce, dunque, un'onda sonora si produce per tutto il corpo. E' anche per questo che si dice che si canta con tutto il corpo.