

CORSO PRATICO
di
CANTO CORALE

PREFAZIONE

Sono Omero Cominato, un appassionato del canto corale, come tanti, e cerco costantemente di migliorare il mio modo di cantare e la qualità della mia voce. Per me, in questo campo, i lavori sono sempre in corso. Attraverso letture, osservazioni, sperimentazioni, approfondimenti, verifiche e conferme alle mie idee, messe insieme dal vivo (canto in un coro) e ricorrendo anche alla vasta banca dati disponibile in Internet, ho sintetizzato una serie di pensieri e di proposte circa il bagaglio di conoscenze e di esperienze basilari che, a mio avviso, un corista dovrebbe possedere.

Sei anche tu un appassionato del canto corale e vuoi incominciare questa esperienza partendo con il piede giusto? Oppure sei già in un coro ma non sei soddisfatto del tuo modo di cantare e della qualità della tua voce? Non riesci a sostenere il canto per un'ora di seguito senza provocarti una forte tensione nella gola e rimanere quasi senza voce? Il suono della tua voce è pieno, armonioso, caldo e provvisto di colore come vorresti? Quando è richiesto un suono forte o fortissimo, il volume della tua voce ti soddisfa o vorresti avere più sonorità e potenza? E quando devi sostenere un suono prolungato e magari con un filo di voce, ti riesce di cantare con volume e intonazione costanti? Vorresti cantare conoscendo le note e le pause, la loro durata, cosa sono i diesis, i bemolle ecc. in modo da saper interpretare correttamente lo spartito musicale che devi eseguire? Sai come si fa a scandire il ritmo del tuo brano musicale per cantare a tempo, per sincronizzare la tua con le altre voci del coro, per non commettere errori di durata del suono e dei silenzi, per cominciare e per finire una frase musicale a tempo? Vuoi cantare con soddisfazione crescente e contribuire anche al successo del tuo coro? Qui troverai le risposte che ti interessano. Se sei intenzionato a crescere musicalmente, segui i consigli che ti verranno proposti e cerca di metterli in pratica ogni volta che canterai.

Per comodità di lettura e di consultazioni future, ho elaborato tutto questo in forma di corso dandogli un'impostazione essenzialmente pratica, con lo scopo di trasferire al corista, nel modo più diretto possibile, tutte le nozioni necessarie per cantare in un coro. Il corso si propone di individuare e di risolvere i problemi che un corista, intenzionato a crescere, può incontrare nell'esecuzione del canto corale. Le mie *proposte di approfondimento individuale* fanno riferimento alla tecnica di canto e ai fondamenti essenziali della teoria musicale.

PARTE PRIMA - TECNICA DI CANTO

INTRODUZIONE

Cantare significa utilizzare alcune parti del nostro corpo:

- **le corde vocali anzitutto.** Dalle loro vibrazioni esce all'esterno del nostro corpo la voce. Sono poste a livello della glottide cioè nella laringe (dentro il Pomo di Adamo) che è la parte alta della trachea, quel tubo che ci consente di respirare con i polmoni;
- **la faringe.** Muscolo a forma di canale che è la prosecuzione della laringe verso l'uscita del suono e che deformandosi in lungo e/o in largo, ha la capacità di modificare gli effetti della risonanza del suono nella testa. La faringe comprende il retrobocca – o palato molle – la bocca e le cavità nasali. La faringe dà passaggio all'aria della respirazione e ha notevole importanza nella fonazione, rinforzando le armoniche del suono che esce dalla laringe;
- **i polmoni.** Sono il serbatoio per l'aria che utilizziamo per far vibrare le corde vocali;
- **il diaframma.** E' un muscolo-membrana a forma di cupola, sottile, flessibile ma molto potente, che separa il torace dall'addome. Dalla cooperazione del diaframma con i polmoni

e con i muscoli addominali nasce la colonna d'aria destinata a trasformarsi in suono con le vibrazioni delle corde vocali;

- **i muscoli addominali.** Aiutano il diaframma ad agire sui polmoni per far uscire la colonna d'aria.

Come si può notare immediatamente, per cantare in modo corretto bisogna sollecitare alcune parti del nostro corpo. Molto spesso, mentre si pone molta attenzione nell'allenare correttamente i nostri muscoli quando si va in palestra, per non sollecitarli in modo errato e andare incontro a un vero e proprio danno fisico, molta meno attenzione viene posta su quelle nostre altre parti del fisico che utilizziamo per cantare, non sapendo o dimenticandoci che anche in questo caso potremmo fare dei danni al nostro fisico.

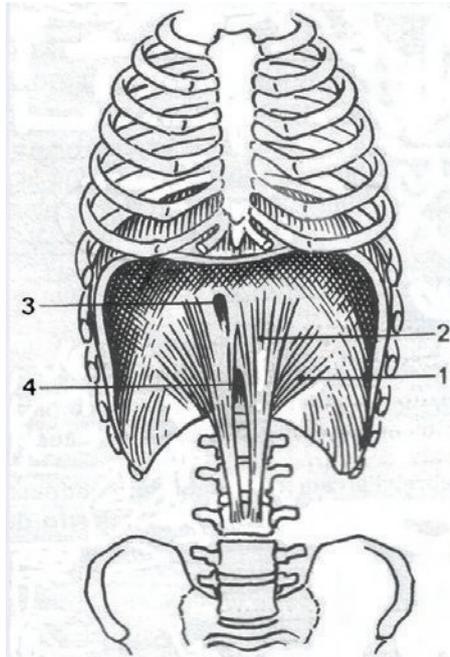
Un errato utilizzo delle corde vocali può infatti causare infiammazioni con conseguenti abbassamenti di voce; se l'erroneo utilizzo persiste, si può arrivare a causare cisti e noduli sulle nostre corde vocali e a quel punto avremmo fatto davvero un bel guaio. Pensate a quanta cura hanno di solito i chitarristi con le corde della loro chitarra. Le evitano sbalzi di temperatura, non le fanno prendere umidità, spesso non fumano mentre suonano perché la nicotina che si deposita sulle corde rende meno brillante il suono. Immagino che sarebbe ancora più giusto avere le stesse attenzioni per le nostre corde vocali, che tra l'altro ci servono per tante altre cose e purtroppo non si possono cambiare come le corde di una chitarra. Pertanto, **se abbiamo intenzione di cantare in modo serio, bisogna impostare il nostro fisico per farlo e bisogna allenarlo giorno per giorno per rafforzarlo e preservarlo, raggiungendo così soddisfazioni sempre più grandi nel cantare.** Quanto è stato detto finora non vale solo per i cantanti, ma anche chi usa il parlato per professione (doppiatori, attori, speaker, conferenzieri, insegnanti, venditori ecc.) nonché per chi vuole comunque parlare correttamente (sempre più persone oggi giorno si rivolgono per questo al medico - logopedista). Inutile poi soffermarci più di tanto sulla dizione. Bisogna impararla. A meno che non vogliamo cantare intenzionalmente canzoni dialettali.

Per cantare bene occorre quindi acquisire una tecnica. Chiaramente ogni genere musicale ha una sua specifica tecnica, quindi diffidate, per esempio, dell'insegnante di musica lirica che vuole insegnare canto leggero e viceversa. Ogni insegnante dovrebbe limitarsi al suo specifico campo, a meno che non si parli dei fondamentali del canto (la respirazione, la fonazione e la dizione). Con una buona impostazione della voce e con la tecnica al nostro servizio, aumentiamo l'estensione vocale (saremo cioè in grado di cantare note più basse e note più alte di quanto non avessimo mai creduto). Con la tecnica riusciamo a vestire bene il nostro timbro vocale e metterlo al servizio di una riuscita esecuzione canora, modificando la risonanza del suono della nostra voce nella nostra testa (la testa, attraverso le sue cavità faringee, è una naturale cassa di risonanza. La sua conformazione può cambiare il suono. Per fortuna grazie all'utilizzo consapevole della faringe possiamo variare la risonanza del suono nella nostra testa). Possiamo tirar fuori tutte le sfumature che la nostra voce possiede e utilizzarle per renderla più accattivante, soprattutto, possiamo mantenere sempre la perfetta intonazione, anche sulle note più lunghe. Con la tecnica e l'impostazione vocale possiamo cantare a lungo ed evitare che la voce si abbassi e sostenere più esecuzioni con un ritmo più serrato. Insomma i vantaggi sono veramente tanti.

Per cantare bene bisogna anche conoscere perfettamente i nostri limiti, che con la tecnica possono sorprendentemente spostarsi verso l'alto; però, bisogna comunque conoscerli per evitare inutili e dannosi tentativi comunque impossibili per le nostre caratteristiche fisiche. Appurato questo, occorre studiare ogni modo per rendere sempre più bella la voce che possediamo utilizzando ogni risorsa, anche la più nascosta che comunque possediamo.

IL DIAFRAMMA

E' ormai diventato luogo comune che per cantare bene bisogna cantare "con l'addome". I meglio informati ti spiegano, toccandoti la pancia, che bisogna adoperare il diaframma... e il discorso finisce lì. Ma vediamo un po', questo è il diaframma:



Muscolatura del diaframma, visto dal versante addominale

- 1 = pilastro laterale sinistro (cui corrisponde specularmente il destro)
- 2 = pilastro mediale sinistro (cui corrisponde specularmente il destro)
- 3 = hiatus (foro di passaggio) esofageo
- 4 = hiatus aortico

Mentre la muscolatura della parete toracica (i muscoli intercostali esterni e interni) determina la respirazione toracica, il diaframma promuove un diverso tipo di respirazione, vale a dire quella addominale. Anch'esso, come il cuore, è in azione per tutta la durata della vita dell'individuo.

La porzione periferica del diaframma, il cui spessore ammonta mediamente a 3 mm, è fissata all'apparato scheletrico, posteriormente, tramite la sua muscolatura, alla colonna vertebrale lombare (1^a, 2^a e 3^a vertebra lombare), anteriormente, alla parte bassa dello sterno e, bilateralmente, alla superficie interna delle ultime costole (dalla 7^a alla 12^a) e perciò all'intero contorno inferiore della gabbia toracica.

La funzione del diaframma è bene dimostrata con l'aiuto della radioscopia: nella respirazione normale il diaframma si abbassa di 1-3 cm, ma durante l'inspirazione profonda che precede la fase attiva del canto, i singoli segmenti muscolari del diaframma si contraggono maggiormente e la cupola ogivale si appiattisce abbassandosi anche fino a oltre 10 cm, con conseguente compressione dei visceri e ampliamento massimo della cavità toracica. Durante l'espiazione, il diaframma contratto si rilascia riacquistando, con la collaborazione dei muscoli addominali, la propria forma a cupola. In caso di tosse, di starnuto o riso, nonché mentre si parla o si canta, sono in funzione i muscoli del cosiddetto "torchio addominale" cioè quei muscoli addominali che ci consentono di aumentare progressivamente la pressione intra-addominale dopo essere entrati in apnea.

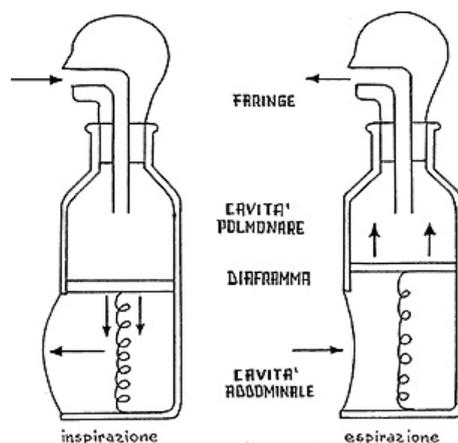
LA RESPIRAZIONE

Cantare quindi vuol dire innanzitutto respirare. Molti già sanno che per cantare nella maniera corretta occorre sapere respirare con il diaframma. Innanzitutto poggia una mano sulla parte bassa del tuo addome. Questa zona NON è il diaframma, ma il cosiddetto “muro addominale”. Per localizzare il diaframma poggia le dita sulla parte bassa delle ossa dello sterno, esattamente dietro quel punto vi è il muscolo ricercato.

Ora piazza le mani sul torace, con le dita rivolte verso l’alto e le palme sui capezzoli. Questa operazione ti da una buona idea visualizzata delle dimensioni dei tuoi polmoni. Sono composti da migliaia di minuscoli sacchetti d’aria chiamati alveoli, tutto l’insieme somiglia molto a una spugna molto densa formata da microscopici palloncini. I polmoni non si riempiono da soli, ma inalano allargandosi grazie a un movimento discendente del diaframma, l’inspirazione, nella quale il diaframma risucchia l’aria esterna comportandosi come lo stantuffo di una grossa siringa rappresentata appunto dai nostri polmoni, che si riducono quando il diaframma ritorna in posizione con l’espiazione. **Quando senti dire che il diaframma deve “supportare” (sostenere) il canto, significa semplicemente che il diaframma è in grado di muoversi liberamente verso il basso e verso l’alto e di fare degli aggiustamenti di pressione d’aria sulle corde vocali, in altre parole, che il diaframma può esercitare il controllo dinamico della colonna d’aria che “si appoggia” su di esso.**

Come si fa a respirare correttamente? Immetti nei polmoni una gran quantità d’aria facendo attenzione a non gonfiare la cassa toracica e senza alzare le spalle. Spingi invece l’aria inspirata verso la pancia percependo la sensazione di avere un palloncino che si gonfia nell’addome (in questo modo stai convogliando l’aria anche nella parte bassa dei polmoni con l’aiuto del diaframma che si sposta verso il basso facendo più spazio all’aria che entra nei polmoni). Tieni ben presente che una corretta respirazione prevede l’utilizzo di tutto il polmone e non solo della parte alta. Infatti la respirazione alta o “clavicolare” è dannosa per il nostro organismo perché consente di utilizzare solo parzialmente la nostra capacità polmonare, limitando quindi la ventilazione e l’ossigenazione del sangue e dei tessuti del nostro corpo. Sono lo stress e le cattive abitudini che ci fanno respirare con la parte alta dei polmoni. I bambini infatti respirano con “tutto il polmone” e lo fanno nel modo più naturale possibile. Pertanto, una corretta respirazione applicata in ogni momento del giorno e non solo quando cantiamo, non può che farci del bene.

Quando il diaframma si abbassa completamente, i polmoni si riempiono, **si gonfia l’addome**, che si porta in avanti, e le costole inferiori si aprono lateralmente. In questo modo la gabbia toracica è diventata più capiente essendosi allargata sia orizzontalmente (per via dell’apertura costale) che verticalmente (per effetto dell’abbassamento del diaframma) e non perché si sono alzate le spalle che invece debbono essere rimaste immobili. Tanto per fissare nella mente il concetto:



Quindi, trattieni l'aria per qualche secondo e poi comincia a svuotare i polmoni emettendo il suono del vocalizzo "oooo". Attenzione alla posizione della bocca, esagera il movimento facendo assumere alla bocca una posizione il più possibile tondeggiante e "a megafono". Quando decidi di espirare, devi mantenere ben tonici i muscoli addominali (quelli immediatamente sotto lo sterno, nella parte alta dell'addome cioè quelli del "torchio addominale") per fornire la giusta pressione sul diaframma e regolare quindi la velocità di espulsione della colonna d'aria in modo da ottenere un "rilascio controllato" del fiato, mantenendo costante e prolungato nel tempo lo svuotamento dei polmoni. Fai questi movimenti lentamente, non avere assolutamente fretta né di inspirare né di espirare. Tra l'altro questo tipo di respirazione contribuisce anche a rilassarti e quindi sfrutta bene il tempo che hai deciso di impiegare per questo esercizio.

Importante. Per verificare se la tua respirazione diaframmatica è corretta, mettiti davanti a un grande specchio e fai un bel respiro. Se nell'inspirare le spalle si alzano, allora la tua respirazione va rivista. Se invece, sempre facendo un bel respiro, le spalle rimangono immobili e l'aria inspirata ti va a gonfiare l'addome (questo accade perché il diaframma si abbassa e comprime i visceri facendo spazio ai polmoni) allora va tutto bene, la tua respirazione diaframmatica è corretta. Ora si tratta solo di applicarla al canto!

LA TRASFORMAZIONE DEL RESPIRO IN SUONO

Quando respiri normalmente, le tue corde vocali sono completamente aperte (a formare una V) per lasciar passare liberamente i flussi d'aria che entrano ed escono dai polmoni.

Quando parli o canti, le corde vocali sono chiuse (a formare due ll (elle)) con i lembi interni affacciati che vibrano, producendo un suono più o meno acuto o grave a seconda della frequenza di vibrazione. In altre parole, quando parli o canti le tue corde vocali si oppongono al libero passaggio del flusso d'aria che esce dai polmoni, frenandolo, tanto che tu, per farle vibrare (e far sentire così la tua voce) sei costretto a esercitare una pressione appropriata sul flusso d'aria (il fiato) in uscita. Se parli o canti sottovoce, la pressione del fiato sulle corde vocali sarà minima, se parli o canti con voce sostenuta, sarà maggiore.

Questo aumento volontario di pressione dell'aria contenuta nei polmoni, bronchi, trachea e laringe (pressione che si esercita in ogni direzione sulla colonna d'aria che va dal diaframma fino alle corde vocali), sai da cosa è provocata? Da una fascia muscolare particolarmente adatta per questa funzione che è formata dai muscoli del cosiddetto "torchio addominale". Sono i muscoli situati nella porzione superiore dell'addome, quella che riesce a contenere il palmo della tua mano appoggiata sull'addome proprio dove finisce lo sterno, praticamente sotto o a livello del diaframma. Prova a parlare e a cantare, con volumi variabili, tenendo il palmo della mano appoggiato su questa parte dell'addome e sentirai come funzionano i muscoli del torchio addominale. Se hai finito l'esercizio, andiamo avanti.

E' soprattutto attraverso la pratica che s'impara a respirare, a economizzare il fiato in vista di suoni lunghi o frasi estese e a capire da dove provengono gli impulsi fisici che ci consentono di appoggiare i suoni per controllarne l'emissione. In proposito, ecco alcune indicazioni:

1. Concentrati e impònti di respirare nella maniera corretta utilizzando il diaframma per riempire e svuotare i polmoni. La respirazione deve avvenire solo ed esclusivamente grazie al diaframma, non respirare spingendo col muro addominale né gonfiando la parte alta della cavità toracica. Sdraiati se vuoi rendere l'esercizio inizialmente più facile. Poi ripetilo da seduto e in piedi.

2. Respira a fondo, fai serie di respirazioni per circa 40 secondi, un poco di pausa e poi ripeti, per una decina di volte. All'inizio tieni le mani sull'addome, spostale sul diaframma e verifica sempre che i muscoli lavorino nella maniera corretta, mantenendo tutto il sistema nel maggiore rilassamento possibile.
3. Prima dell'attacco iniziale del canto, controlla attentamente l'inspirazione, che deve essere compiuta lentamente (due-quattro mov.), pianissimo e con il naso, tenendo la bocca chiusa e facendo **presentire** la vocale iniziale, a seconda del pezzo. Respirando contemporaneamente con il naso e con la bocca si ottiene un'inspirazione veloce ma non profonda, utile solo nei casi in cui non ci sia tempo sufficiente per respirare a fondo.
4. Assumi una posizione eretta, sia quando canti in piedi che quando provi seduto. Questa posizione è indispensabile ai fini di una buona resa esecutiva. Non incrociare o accavallare le gambe e non assumere una posizione troppo rilassata. Non muovere la testa in su o in giù per assecondare i suoni gravi, al fine di non compromettere la tranquillità della laringe, nel cui interno vibrano le corde vocali. Ci si può rilassare solamente durante le interruzioni.
5. Vivi la respirazione come un atto fisico volontario in cui occorra sviluppare le capacità di immagazzinamento e di economizzazione del fiato.

Di seguito, alcuni esercizi stimolanti per l'attività diaframmatica collegata all'emissione del suono. Durante il canto cerca di premere il diaframma verso l'alto (con i muscoli del cinto addominale) per svuotare i polmoni:

- (a) Mantenere il suono della vocale *o* interrotto da pause, in cui non bisogna prendere fiato



- (b) Eseguire una serie di note staccate pronunciando la vocale *i* preceduta da una *h* espirata



- (c) Eseguire con intensità un portato



- (d) Eseguire di seguito i tre esercizi precedenti (a+b+c).

N.B. Anche una risata intensa può aiutare a far comprendere da dove provengano gli impulsi diaframmatici (prova!).

Tutto questo percorso, coinvolgendo il corpo, la respirazione, l'attività diaframmatica e la mente, risulta gratificante perché, in questo modo, riusciamo a prendere coscienza dell'evento fisico che trasforma il fiato in suono.

E' buona cosa allenare i muscoli del cinto addominale con un po' di ginnastica, perchè assolvano meglio al loro ruolo di sostegno e la voce risulterà così meno velata e imprecisa e più intensa. Apriamo ora una parentesi che, come vedrai, ci darà modo di scoprire qualcos'altro sul diaframma.

L'ossigeno brucia i grassi

L'ossigeno puo' essere chiamato miracolo terapeutico. Infatti l'ossigenazione dell'organismo puo' risolvere praticamente tutti i problemi collegati alla salute. I piu' gravi problemi polmonari, di pressione, di cellulite o di emicrania possono essere risolti dalla respirazione profonda. Tali assunzioni possono essere accolte con ironia, ma cio' accade quando non comprendiamo quello di cui ci parlano.

Se avete avuto anche voi una reazione di incredulita' dovrete leggere il volume di Paul Bregg, "Respirazione profonda, via verso la vita" risalente agli anni '30, dove gia' si sosteneva che gli statunitensi stanno compiendo un lento suicidio a giudicare da come respirano...

Secondo Bregg, una respirazione non intensiva determina invecchiamento precoce e una morte altrettanto precoce. Una respirazione irregolare comporta problemi come stanchezza cronica, emicrania, stitichezza, cattivo funzionamento dello stomaco, dolori muscolari, reumatismi, problemi di vista e di udito, perdita di memoria, angina, enfisemi. Tutti questi disturbi conducono a una morte precoce.

L'uomo occidentale utilizza solo la quinta parte dei suoi polmoni ma, indipendentemente dalla nostra respirazione, la nostra civiltà deve affrontare un problema peggiore. Al momento attuale l'ossigeno nell'aria e' sceso al 19% mentre l'ossido di carbonio e' salito al 25%. Quindi, a parità di volume d'aria che inspiriamo, oggi incameriamo meno ossigeno che in passato.

Insieme all'inquinamento, la qualità dell'aria e' peggiorata anche per altri fattori: la scomparsa dei boschi, la clorizzazione dell'acqua, l'elaborazione chimica dei generi alimentari, l'impoverimento del suolo, i gas e lo smog delle automobili.

Tutti questi fattori si uniscono agli endemici problemi presenti al nostro interno: stress, intestino crasso ricoperto di scorie, cattiva alimentazione.

Il livello della nostra salute ed energia dipende dal modo in cui il nostro organismo riesce ad elaborare l'ossigeno introdotto. L'ossigeno e' insostituibile nel metabolismo, nella circolazione sanguigna, nella digestione e nell'espulsione delle tossine.

Aiuta la depurazione del sangue, favorisce l'immunità dell'organismo ed esercita un'influenza tranquillizzante sul sistema nervoso.

L'ossigenazione dell'organismo e' la chiave della vita.

Il deficit di ossigeno nell'aria causa la riduzione dell'immunità e la formazione di una gran quantità di tossine nel sangue, che determinano a loro volta invecchiamento precoce.

La funzione svolta dal programma Equilos parte dal fatto che nel nostro organismo esistono combustibili di diversa qualità. Il combustibile di qualità migliore e' ritenuto il grasso lipidico, che viene bruciato dall'ossigeno.

Gli esercizi del programma Equilos permettono di immettere nell'organismo quanto piu' ossigeno possibile.

Quanto piu' e' l'ossigeno immesso nell'organismo, tanto maggiore e' la quantità dei lipidi bruciati. Dopo aver bruciato i grassi, l'ossigeno inizia a interagire con gli organi e i tessuti, rendendoli piu' sani e resistenti.

Come facciamo a immettere nei polmoni una maggior quantità di ossigeno? Ma con il diaframma, naturalmente.

(Oltre che per le finalità generali di cui si parla nell'articolo, l'esercizio che segue è utile sia per prendere coscienza delle capacità e del ruolo del proprio diaframma nella respirazione durante il canto sia per dare maggiore mobilità al muscolo diaframmatico, rinforzandolo).

Come respirare col diaframma

Nel programma Equilos viene eseguita la respirazione col diaframma.

Per cominciare mettetevi diritti, le gambe alla stessa estensione delle spalle. Piegate appena le ginocchia come se voleste sedervi. Mettete le mani a circa 2-3 cm sopra di esse e svolgete il seguente esercizio:

- 1) Espirate l'aria a bocca aperta
- 2) Inspirate velocemente col naso
- 3) Espirate con forza dal diaframma tutta l'aria attraverso la bocca
- 4) Trattenete il respiro e tendete l'addome all'indietro per 10 secondi
- 5) Mettetevi di nuovo diritti e respirate

Avvertenze

Primo punto

Liberate i polmoni dall'aria rimasta arrotondando le labbra come per fischiare ed espirate profondamente.

Secondo punto

Chiudete le labbra, inspirate con forza dal naso incamerando quanta piu' aria possibile a livello addominale

Terzo punto

Quando non riuscirete piu' ad incamerare l'aria, alzate la testa, aprite la bocca ed espirate in modo netto ed immediato. Importante e' che l'emissione di aria sia fatta dal diaframma (cioè spingendo fuori l'aria alzando il più possibile il diaframma) e non dai polmoni. Inizialmente vi sarà difficile acquisire questa capacità polmonare-diaframmatica e potranno esserci disturbi di adattamento che passeranno con la ripetizione dell'esercizio.

Quarto punto

Dopo aver espirato tutta l'aria, serrate le labbra senza inspirare, inclinate la testa, tendete il ventre indietro, contraendolo il piu' possibile (almeno 8-10 secondi).

Quinto punto

Ora mettetevi di nuovo diritti e assumete la posizione di riposo immettendo aria nei polmoni. L'aria deve essere immessa in modo netto ed immediato. Durante l'inspirazione sarebbe ottimale sentire un fischio o una sorta di singhiozzo. Questo significa che i polmoni, privati d'ossigeno per alcuni secondi, ora l'assumono con piu' forza.

Sono sufficienti 15 minuti al giorno di questo esercizio per bruciare 900 calorie. Chiusa parentesi.

LA POTENZA DI EMISSIONE VOCALE

Conosci la tecnica di respirazione superturbo dei neonati? E' ciò che permette loro di gridare per ore senza affaticare la voce. Ovviamente un neonato non ha molta forza muscolare, per cui da dove proviene tutta questa energia? La risposta è che istintivamente un neonato sfrutta due principi universali: la pressione dell'aria e il contraccolpo.

LA PRESSIONE DELL'ARIA

L'aria che ci circonda è pressurizzata (ad 1 atmosfera di pressione) ed auto-stabilizzante. Quando la pressione diminuisce in un punto, l'aria attorno a quel punto si sposterà in modo da riempire il vuoto relativo. Questo è il motore che guida le condizioni atmosferiche, oltre che il motivo per cui i meteorologi parlano sempre di zone di alta o bassa pressione. Su una scala minore, quando ad esempio apriamo un vasetto di sottaceti e sentiamo un rumore di risucchio, significa che quel

vasetto era stato confezionato “sotto vuoto” e al suo interno la pressione dell’aria era minore che all’esterno. Svitando il coperchio l’aria istantaneamente riempie il vuoto. La stessa cosa succede quando noi inspiriamo. Quando i polmoni vengono espansi, la pressione dell’aria al loro interno scende e ciò fa in modo che l’aria esterna entri per sanare questo squilibrio. Ricorda: non è l’aria che fa espandere i nostri polmoni, ma i muscoli.

Come hai già visto, il diaframma è il muscolo a forma di cupola posizionato esattamente sotto i nostri polmoni; muovendosi verso l’alto e il basso fa diminuire o aumentare il volume dei polmoni. Vi sono anche muscoli tra le costole che distendono la gabbia toracica e anche nel collo e nelle spalle che possono sollevare il torace ma che, per una respirazione diaframmatica – come noto – non vanno messi in tensione quanto invece rilassati. Ognuno di questi muscoli contribuisce all’inspirazione e alla modifica del volume dei polmoni.

Spesso siamo troppo tesi nella zona dello stomaco (ad esempio per stress o... per troppo cibo) e per questo il diaframma è bloccato e non può creare spazio per la giusta espansione dei polmoni. I neonati invece non hanno questo problema e possono avere tutti i vantaggi portati dall’abilità del diaframma di “raccolgere” aria. Nota come il loro addome sia gonfio come piccoli Buddha appena prima che la loro voce fuoriesca. Il principio è semplice: più aria avremo dentro, più pressione avremo per farla uscire cantando.

Una volta espansi, i polmoni sono come due palloncini che occupano l’intero volume della cavità toracica e la pressione interna è maggiore di quella esterna. Tutti sappiamo che la pressione verrà fuori autonomamente e con forza, semplicemente rilasciando la bocca del palloncino. Spesso però non riusciamo ad applicare questa legge universale al canto e utilizziamo i muscoli addominali per spingere l’aria fuori dai polmoni. Questa operazione non solo è inutile (come schiacciare un palloncino) ma provoca diversi problemi. Cantare richiede una specifica e appropriata pressione d’aria e troppa forza creerà un collo di bottiglia nella nostra gola ed il controllo sarà perso.

IL CONTRACCOLPO

Anche l’altra sorgente di potenza, piuttosto sottovalutata, il contraccolpo, dipende dal diaframma. Molte persone associano, sbagliando, il “supporto” con la “spinta” e, toccandovi il ventre vi dicono: <canta da qui>, ma questo è corretto solo per metà. È infatti molto meglio capire come tutto il sistema lavora assieme, una sorta di anatomia creativa.

È stato detto che il corpo è un tempio, ma io penso che assomigli più a un palazzo. Chiamiamo il primo piano della nostra struttura “gambe”, il secondo rappresenta la cavità addominale mentre il terzo quella toracica, l’attico sarà la nostra testa. Quando nella realtà viviamo in un edificio simile, è naturale comprendere che ciò che per una persona è il soffitto per un’altra è il pavimento; questo è perfettamente applicabile anche al nostro corpo. Il diaframma è infatti il pavimento dei polmoni (e della cavità toracica) e il soffitto della zona addominale. Muoviamo questo divisorio in basso o in alto ed allargheremo una cavità restringendo l’altra.

Quando il diaframma discende, comprime tutta quanta la cavità addominale e dato che quest’ultima contiene molti dei nostri organi vitali non può essere compressa molto senza divenire evidente. Attenzione perché questo è effettivamente il comportamento corretto. Non è vero che quella zona si sta riempiendo di aria, è solo la risposta al soffitto che scende.

Comprimere la cavità addominale non avrà effetti visibili (l’addome che si dilaterà) se i muri che la delimitano non saranno completamente rilassati, per questo “trattenere la pancia” mentre si

canta non farà altro che bloccare tutto questo meccanismo e soprattutto impedire al diaframma di scendere. Il risultato sarà un respiro poco profondo che non accumulerà molta forza.

Ciò che impariamo dai neonati è che fare una grande inspirazione è molto importante, come altrettanto importante è evitare di “spingere” fuori l’aria una volta che i polmoni sono completamente pieni. Nell’inspirare lavoriamo per accumulare energia, ora dobbiamo solo rilasciarla.

Tutti abbiamo sperimentato che la reazione automatica alla compressione è il contraccolpo. Se comprimiamo una molla, essa scatterà tornando nella posizione originale appena la rilasciamo. Più forza applichiamo nella compressione e più forza otteniamo dal contraccolpo. Ora proviamo a comprimere la molla nello stesso modo di prima, ma invece di rilasciarla di colpo, facciamo lentamente. Notiamo che la molla ritorna alla posizione originale seguendo la velocità della mano. Questo è ciò che si dice “rilascio controllato”. Notiamo inoltre che nella fase di rilascio, la nostra mano non ha assolutamente la necessità di tirare la molla perché questa si muove autonomamente grazie all’energia che le abbiamo fatto accumulare in precedenza. Tutto ciò è perfettamente applicabile anche al diaframma. Una volta che la cavità addominale è compressa, questa vorrà tornare nella posizione originale. Come se stesse regolando il contraccolpo di una molla, il nostro diaframma deve continuare a esercitare una lieve pressione verso il basso, al fine di regolare il contraccolpo di pressione d’aria che altrimenti si ripercuoterebbe negativamente nella nostra laringe. In altre parole il diaframma “supporta” la nostra voce assicurandoci che le corde vocali non siano sovra-stimolate.

Combinando il contraccolpo della cavità addominale con l’impeto di alta pressione dato dai polmoni perfettamente riempiti avremo finalmente una grande potenza vocale da sfruttare. Notiamo come entrambe le sorgenti di potenza siano passive, tutto il lavoro deve essere fatto durante l’inspirazione.

Peraltro, se il ritmo del canto non ci dà il tempo sufficiente per riempire bene i polmoni o se avremo comunque bisogno di più spinta (ad es. per note più acute o nelle battute dove si richiede il *forte* o il *fortissimo*), allora avremo sempre gli addominali a disposizione per aggiungerne un po’. Ma in tutti gli altri casi in cui non è richiesto un volume di voce così elevato, dovremo “trattenere” il nostro diaframma per avere un rilascio controllato della quantità di fiato che passa attraverso le corde vocali; cioè, come detto qualche riga fa, il diaframma deve continuare a esercitare una lieve pressione verso il basso e per farlo dobbiamo naturalmente aiutarci con i muscoli addominali. Quali? Quelli del torchio addominale, che madre natura ci ha dato per aumentare (o diminuire) la pressione intra-addominale e, quando cantiamo, per controllare la velocità di salita del diaframma e di conseguenza la pressione dell’aria sulle corde vocali, secondo la nostra esigenza.

Come puoi notare, i muscoli addominali sono sempre e comunque chiamati in causa per supportare adeguatamente il movimento verso l’alto del diaframma nella fase attiva del canto e ora che abbiamo chiarito alcuni aspetti importanti sulle diverse modalità di supporto che essi forniscono, siamo in grado di stabilire questa regola generale: se la dinamica del pezzo prevede volumi di voce contenuti dal *pianissimo* fino al *mezzoforte* (cioè inferiori a *forte*), chiama in causa gli addominali per trattenere il tuo diaframma in modo da provocare un rilascio controllato del fiato; se invece devi eseguire un *forte* o un *fortissimo*, allora togli il freno al diaframma e aumenta la pressione con gli addominali per ottenere il necessario volume di voce.

So bene che sembra ci sia *sempre* bisogno di spingere dagli addominali affinché la voce sia potente, ma ricorda che questo desiderio è solo una reazione a polmoni non completamente pieni d'aria e che la spinta addominale va utilizzata come ultima risorsa e mai come prima linea di forza.

Non sarà immediato né semplice ri-allenare il corpo per rilassare gli addominali ad ogni inspirazione, ma il compenso sarà una voce che realmente sfonderà i muri!

Concludo questo paragrafo riportando una delle opinioni possibili in merito a come debba essere eseguita la respirazione, quella di Alfredo Kraus (Las Palmas 1927 – Madrid 1999. Kraus è semplicemente il più grande tenore della seconda metà del Novecento):

"La respirazione giusta è quella diaframmatica-intercostale, perché aprendo al massimo le costole durante l'inspirazione, la membrana elastica del diaframma può distendersi completamente fino a poter sostenere la colonna d'aria che su di essa si appoggia. Questo è importantissimo: durante la fase d'inspirazione il diaframma comprime la cavità addominale e si dilatano le costole, poi si appoggia il suono e, man mano che lo si emette, si continua a spingere all'infuori questa cintura, per fare in modo che la membrana del diaframma resti il più possibile tesa durante l'emissione. E' sbagliato mandare indietro lo stomaco mentre si emette il suono, perché, mandando lo stomaco all'indietro, la membrana perde la sua tensione e il suono non è più appoggiato. Per mantenere costante l'appoggio, dunque, la membrana diaframmatica deve essere tesa il più possibile e, durante l'emissione, bisogna spingere all'infuori."

Quanti libri si possono leggere con altre affermazioni, altri consigli. Alcuni raccomandano addirittura il contrario, come mandare lo stomaco indietro mentre si emette il suono. Chi ha ragione? Dov'è la verità? Dal momento che ciascuno usa parole e a volte concetti molto diversi da quelli altrui per descrivere il processo respiratorio, com'è possibile pensare di riuscire a trovare le parole giuste per farlo comprendere a ciascun membro del coro? Sii curioso, sperimentalo personalmente, non fermarti mai nella ricerca e troverai la *TUA* verità, se hai intenzione di crescere.

Ancora Alfredo Kraus:

"Il canto ha bisogno di un linguaggio speciale per essere capito e di molta fantasia. Non può essere spiegato in alcun modo: non è come il pianoforte che ha i suoi tasti da premere ed è lì, visibile. Chi non ha fantasia troverà sempre difficoltà nel canto. Molta!"

Io personalmente concordo con il grande Alfredo Kraus e, nel mio piccolo, cerco di trasformare il mio respiro in suono seguendo il suo consiglio, cioè: *"...durante la fase d'inspirazione il diaframma comprime la cavità addominale e si dilatano le costole, poi si appoggia il suono e, man mano che lo si emette, si continua a spingere all'infuori questa cintura (ndt. spingere in fuori, con i muscoli addominali, la cintura addominale sottostante il diaframma), per far in modo che la membrana del diaframma resti il più possibile tesa durante l'emissione."*

Per capire meglio, prova questo esercizio. Fai una bella inspirazione diaframmatica e mettiti in apnea. In apnea, aumenta la pressione interna col torchio addominale; nota che più aumenti la pressione più spingi in fuori la pancia con gli addominali. In questa situazione, comincia ora a rilasciare piano piano il fiato in modo uniforme e controllato *"continuando a spingere all'infuori questa cintura addominale"* fino a quando non avrai più fiato. Non ti pare che sia proprio quello che intendeva il grande Alfredo Kraus?

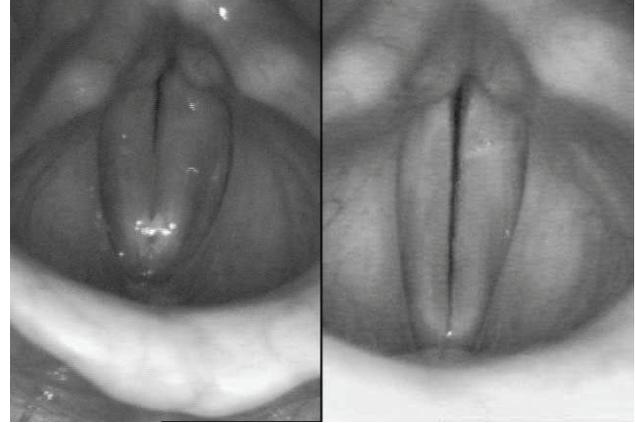
LA LARINGE

Queste sono le nostre corde vocali. Dalle loro vibrazioni esce all'esterno del nostro corpo la voce. Sono poste a livello della glottide cioè nella laringe (dentro il Pomo di Adamo) che è la parte alta della trachea, quel tubo che prosegue nei bronchi e ci consente di respirare con i polmoni.



Corde vocali aperte per la respirazione

(all'interno dell'apertura si notano gli anelli cartilaginei della trachea)



Corde vocali chiuse per suoni bassi (sin.) e alti (des.)

(l'espansione a forma di spicchio, nella parte bassa delle foto, è l'epiglottide)

La laringe si trova quindi al centro della gola, nella porzione terminale alta della trachea ed è la parte vibrante del nostro strumento voce. Il suo diametro interno (in figura, misurato verticalmente nel senso delle corde vocali) è circa pari a un quarto della sua dimensione lineare (misurata in orizzontale, 8-10 cm), che è più corta nella donna e maggiore nell'uomo. Vibra anch'essa durante l'emissione dei suoni (lo puoi sentire appoggiando le dita sulla gola) ed è molto mobile: si innalza durante la deglutizione e l'emissione dei suoni acuti, si abbassa durante l'emissione dei suoni gravi (fai delle prove e ti convincerai). E' costituita da cartilagini riunite fra loro da articolazioni e legamenti e mobilizzate da un certo numero di muscoli. All'interno della laringe ci sono due piccoli lembi, chiamati **corde vocali**, che possono parzialmente coprire la trachea e vibrare quando l'aria vi passa attraverso. Questi organi sono simili alle palpebre, per dimensione e forma, ma sono interamente ricoperti da una sottile membrana di mucosa e devono sempre rimanere lubrificati (per combattere la loro disidratazione dovuta alla continua ventilazione dell'aria, dovremmo bere spesso acqua a temperatura ambiente).

Esiste una rete di muscoli all'interno e attorno le corde vocali, muscoli che, variando la loro tensione, possono provocare variazioni di altezza, spessore e volume della voce, in una grande varietà di modi. Questi muscoli lavorano riflessivamente, esattamente come quelli degli occhi, e operano meglio quando sono sostenuti da un'appropriata pressione di aria. Così, per cantare note alte, le nostre corde vocali devono essere più tese, più allungate e più sottili per vibrare più velocemente, rispetto alle note più basse. I muscoli della laringe tirano e rilasciano le corde vocali per produrre, rispettivamente, note alte e basse. L'escursione completa del movimento necessario per ottenere l'intera estensione delle tonalità della voce si misura in termini millimetrici (3-4 mm).

Proprio perché il fenomeno del canto chiama in causa movimenti millimetrici, non dobbiamo investire le nostre corde vocali con una pressione d'aria troppo elevata. Il conseguente irrigidimento dei muscoli che circondano la laringe toglierebbe flessibilità alle corde vocali bloccandole. Senza la necessaria flessibilità ed elasticità che consentono l'allungamento e l'accorciamento delle corde vocali, diventa impossibile estendere il registro della voce e semplicemente non c'è più canto. La chiave per cantare note alte è il volume. Ridurre il volume della voce rimuove l'eccessivo carico di pressione d'aria consentendo alle corde vocali una maggiore elasticità. Se i muscoli del viso o del collo vengono messi in tensione per sostenere una nota, vuol dire che stiamo aggiungendo troppa pressione d'aria. Bisogna trovare il punto di equilibrio tra forza e flessibilità.

SE LA TUA LARINGE POTESSE PARLARTI ...

Ciao. Permettimi di presentarmi. Sono la tua laringe e anche se sono con te da quando sei nato, le circostanze fanno sì che non mi conosci a fondo. Io lavoro ogni giorno proteggendo automaticamente i tuoi polmoni da cibo o liquido che ingerisci e tossendo per far uscire qualunque cosa abbia preso la strada sbagliata. Io facilito anche la crescita e l'irrobustimento del tuo corpo immettendo aria nei tuoi polmoni.

Assodato che queste cose sono molto importanti, la mia più grande aspirazione è però di diventare famosa perché sono capace di emettere suoni. Vengo usata soprattutto per parlare ma con un piccolo lavoro di coordinazione tu puoi trasformare i miei suoni in qualcosa di melodico. Se i suoni che faccio sono importanti per la tua musica, sarebbe una buona idea di spendere un po' di tempo per conoscere ciò che è necessario per farmi suonare.

Anche se posso suonare forte come una tromba, non sono fatta di metallo. Quindi non è una buona idea soffiarmi dentro con tutta la forza che hai perché ho delle parti delicate. Solo perché posso modulare i suoni come un trombone a tiro non vuol dire che sono una di loro. Come sai, io entro in taglie diverse con nomi come Voce di soprano, Contralto, Tenore ma questo non vuole dire che posso essere suonata come un sassofono. Anche se non ci sono corde dentro di me, i miei organi vibratorii possono essere tesi proprio come le corde di una chitarra. In realtà non appartengo a nessuna delle seguenti tre categorie di strumenti musicali: non a fiato, non a corda e nemmeno a percussione. Questo perché c'è una categoria di attività completamente diversa per indicare quello che faccio: si chiama cantare.

È semplice. Tu non puoi soffiare sulle corde di chitarra per suonare una canzone o strimpellare un tamburo per ottenere una rullata. Ogni strumento ha un particolare insieme di requisiti fisici. Tuttora quando si arriva alla voce, la gente tenta di farla suonare con principi che si applicano ad altri strumenti. Ci sono quattro componenti fondamentali per la quasi totalità degli strumenti. Ognuno ha un attuatore (qualcosa per poter provocare il suono) un vibratore (qualcosa che vibra per produrre un suono) un risonatore (qualcosa per migliorare la vibrazione originale) ed un articolatore per plasmare il suono che esce. Attuatori sono il plettro della chitarra, l'archetto del violino, le mazze del tamburo, le mani e l'energia del flusso d'aria e del fiato. Vibratori sono oggetti come corde, superfici di tamburo, bocchini, canne e le corde vocali. Per la categoria dei risonatori, il suono risuona amplificato nello spazio chiuso di una chitarra acustica, di un tamburo, di un sassofono o nella tua gola, bocca e naso. Gli articolatori vanno, a scelta, dai pedali wah-wah, alla sordina nella campana di una tromba, alle tue labbra e la tua lingua.

La maggior parte dei problemi vocali è causata da una sovrappressione sull'attuatore (se mi spedisce il fiato con troppa pressione). Questo è un comportamento tipico dei principianti di qualsiasi strumento. I negozi di musica sono spesso affollati di bambini seduti lì che premono con il plettro sulla loro chitarra e maltrattano le corde per dimostrare ai loro amichetti come suonano in modo impressionante. Quando persone adulte tentano di cantare per la prima volta, anche loro premono sul plettro (tensione nel collo) e trattano troppo duramente il vibratore (le corde vocali). La differenza è che, col tempo, i bambini rilasciano la loro presa letale sulla chitarra e sviluppano il tocco necessario per suonare, mentre i cantanti tendono ad andare nella direzione opposta. Per controllare meglio la situazione, i cantanti tendono a spingere di più, come se stessero soffiando in una tromba. Il problema è che una tromba è un oggetto inanimato che richiede una pressione supplementare per note alte. Io sono invece una parte della tua anatomia e dò risposte tutt'altro che musicali quando vengo sovraccaricata.

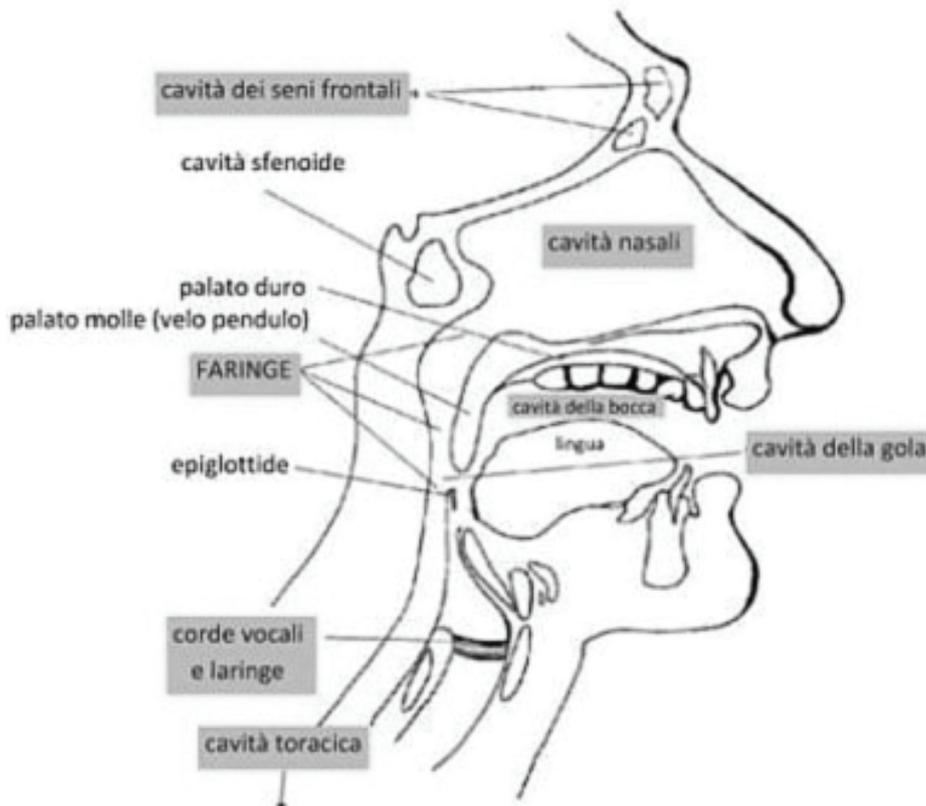
Puoi imparare un sacco sul canto, studiando le differenze tra suonare uno strumento e usare una parte del tuo corpo per fare musica. È tuttavia importante ricordare anzitutto che le leggi del suono sono sempre le stesse e hanno valore universale. Gli strumenti sono già costruiti in pieno accordo con queste leggi. Per massimizzare il tono, la maggior parte degli strumenti hanno vibratorii che fluttuano dentro o attorno ad un risonatore (è anche il mio caso perché ho una certa mobilità!). Le corde di una chitarra, per esempio, sono sospese sul foro di risonanza e toccano appena il corpo della chitarra. Nello stesso modo, se tu mi permettessi di fluttuare liberamente nella tua gola, non irrigidendo i muscoli del collo, io suonerei al meglio delle mie possibilità. So che non è facile tenermi appesa e rilassata quando tu stai cantando con tutta la tua anima, ma le leggi del suono non si curano di ciò che è facile!

Per cantare con tonalità accurate è necessario rispettare i parametri di una scienza piuttosto semplice. Una nota di una certa altezza non è nulla di più di qualcosa che vibra ad un numero preciso di vibrazioni al secondo. Gli scienziati la chiamano frequenza. Per cantare note acute devi solamente tirare le mie corde vocali come faresti per accordare una chitarra. Più tiri un qualcosa, più veloce diventa la frequenza di vibrazione e più acuto il suono che produce. Allo stesso tempo tutto diventa più sottile quando viene allungato. Questo vuole dire che le mie corde vocali hanno bisogno di diventare sottili per produrre note acute e di ispessirsi per fare note basse; di nuovo, proprio come le corde di una chitarra. Ora presta attenzione, perché proprio qui io dichiaro con autorevolezza la mia diversità in tutti questi paragoni con la chitarra. Tu puoi cantare anche le note più acute mandandomi più pressione d'aria - come in una tromba. Il problema però di cantare note alte in questo modo è che l'extra-pressione d'aria fa ispessire le mie corde vocali che diventano rigide mentre l'imboccatura di una tromba (dove le labbra vibrano con la pressione del fiato) rimane sempre la stessa. Dal momento che nulla può essere sottile e spesso allo stesso tempo, io non riuscirò mai a darti la nota che ti aspettavi. Mi dispiace!

Se mi offri un ambiente che rispetta le leggi del suono, potrò servirti molto meglio. In breve, l'elenco dei problemi causati da un approccio errato nei miei confronti è presto riempito da tutto quello che a te non piace della tua voce. E ora una buona notizia! Cioè che il suono del tuo canto è basato probabilmente su credenze sbagliate e comportamenti non funzionali che però possono cambiare. Imparare ciò che richiede un strumento è il frutto degli insegnamenti che lo stesso strumento ti può dare in risposta all'uso che ne fai. Se e come applicherai questi insegnamenti, farà di te un artista o meno.

Non c'è niente di sbagliato picchettare su una chitarra come se fosse un tamburo, ma lo strumento certamente ha da offrire di più se viene suonato tradizionalmente. Allo stesso modo, io posso essere soffiata come un corno francese, posso essere tesa come una chitarra e posso essere schiaffeggiata come un bongo. Tu però otterrai da me il meglio se mi farai suonare come una laringe.

TUTTI I LUOGHI DELLA RISONANZA



C'è una piccola estensione della gola sopra la laringe, a forma di canale, chiamata faringe; è il luogo principale dove avviene la risonanza della voce. È dotata di muscoli molto sensibili, che restringono lo spazio interno in risposta a contrazioni del muro addominale. Il suo spazio interno diminuisce per aiutare la laringe, che s'innalza, ad emettere suoni acuti; per contro, il suo spazio aumenta, mentre la laringe si abbassa, per sostenere suoni gravi. La faringe comprende il retrobocca (o palato molle) ed è connessa alla bocca e alle cavità nasali, altri importanti luoghi di risonanza vocale. La faringe ha notevole importanza nella fonazione perché rinforza le armoniche del suono che esce dalla laringe.

Una tecnica, personalizzabile anche se ormai consolidata nei principi generali, di utilizzo delle cavità risonanti consente di ottenere l'amplificazione naturale della voce umana, come? "mettendo simultaneamente in funzione tutte le risonanze del corpo umano", dalle cavità sinoidali della testa (la famosa "maschera") alla risonanza di petto. Vediamolo.

LA FONAZIONE NEL CANTO

Abbiamo visto che la faringe (intesa come insieme di retrobocca, bocca e cavità nasali) ha notevole importanza nella fonazione perché rinforza "le armoniche" (cioè il timbro) del suono prodotto dalle corde vocali. **Rinforzare le armoniche significa anche ottenere un suono più pieno e potenziato, come dimostrano gli strumenti dotati di cassa armonica o di risonanza tipo violini, chitarre ecc.** In altre parole, se noi riuscissimo a mettere in pratica una tecnica adeguata di preparazione di queste nostre cavità emittenti, riusciremmo a produrre un suono "rotondo e ricco di sonorità" soddisfacendo noi stessi e il maestro del coro che spesso è costretto a sollecitare ai coristi un suono migliore provvisto di "colore".

Bene, tutte le tecniche che possono essere suggerite hanno lo scopo di fare aumentare il volume della cavità faringea, in modo da incrementare la capacità risonante della nostra testa. Quando

emettiamo un suono cantato, la bocca, la lingua e le labbra modificano la loro posizione e forma per articolare le parole del canto. Le cavità nasali svolgono il loro ruolo risonante e il loro volume interno non può essere variato più di tanto. Possiamo invece agire nel retrobocca aumentandone il volume interno attraverso la tensione dei muscoli che si trovano nelle pareti del palato molle, in modo da sollevare il velo pendulo. Per farlo, è sufficiente far assumere al retrobocca "l'atteggiamento muscolare" che si ha pronunciando lo "gn" della parola "gnomo" oppure iniziando uno sbadiglio. Così facendo, l'incremento del volume del retrobocca va a vantaggio sia dell'emissione sonora attraverso la bocca sia della risonanza delle cavità nasali, risonanza facilitata dalla distensione massima anche delle coane nasali, che si trovano nella parte alta del palato molle, proprio dietro il velo pendulo. Perciò, ogni volta che ti accingi a cantare, devi fare mente locale alla necessità di assumere questo particolare atteggiamento muscolare adottando la tecnica suggerita (dello "gn" o dello sbadiglio, a tua scelta) e di mantenerla per tutta l'esecuzione canora.

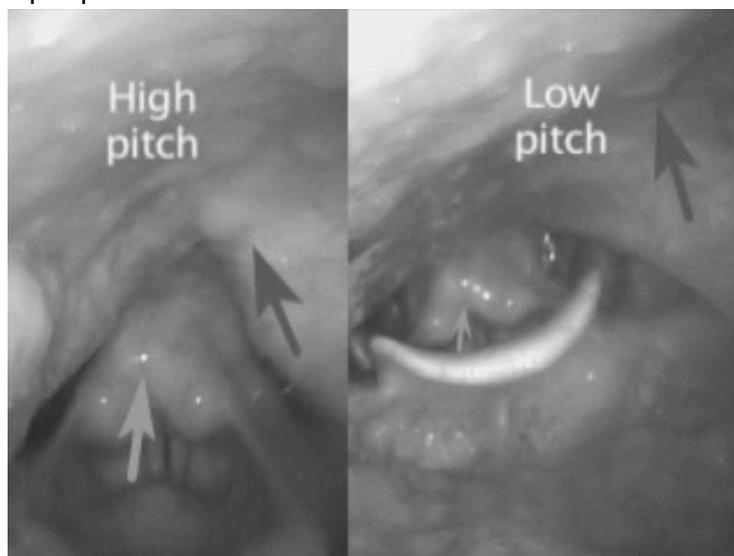
Una citazione merita anche l'articolazione della bocca. **Articolare bene le vocali, aprendo bene la bocca come se dovessimo masticare le parole, facilità anche l'uscita del suono dalla testa, soprattutto dei suoni più alti. Non sottovalutare l'importanza della posizione della bocca,** che (in uno con le cavità nasali) è l'unica via d'uscita del suono dopo aver risuonato nel tuo corpo; sarebbe come sottovalutare i fori delle casse acustiche, frutto di accurate ricerche progettuali tendenti a esaltare la resa acustica dei diffusori. Per cui, ritornando a te, cerca di essere buon progettista della tua cassa acustica naturale.

Canta ora lentamente una serie di scale musicali do-re-mi-fa-sol-la-si-do, collegate ascendenti e discendenti, con l'intonazione del tuo Do naturale. Nota come la laringe si muove nella tua gola per "trasportare" i suoni ascendenti e discendenti. Come un ascensore, sta al pianterreno con il Do e sale fino al 7° piano con il Do superiore per poi ridiscendere.

Questa, di lato, è la dimostrazione fotografica di cosa succede quando canti dei suoni di altezza diversa.

Nell'immagine di sinistra, suono acuto (High pitch), la laringe (freccia chiara, immediatamente sotto di essa si vedono le corde vocali) ha raggiunto la posizione alta della gola, il cui lume si presenta piuttosto chiuso (freccia scura) per agevolare la generazione di suoni acuti.

A destra, suono basso (Low pitch), la laringe si trova nella posizione bassa della gola, il cui lume ha un'ampiezza maggiore (freccia scura) per agevolare i suoni bassi (alla base della piccola freccia chiara si nota l'epiglottide, in posizione di apertura).



Adesso, con i suoni della scala do-re-mi-fa-SOL-fa-mi-re-do, canta, in successione, i vocalizzi: uu, oo, aa, ee, ii. Nota come si muove la lingua per pronunciare i vocalizzi: la sua parte posteriore (la radice) si muove dal basso verso l'alto per passare da "uu" a "ii" e viceversa. Applicando la tua fantasia, osserva infine come, strettamente collegate a questo movimento della lingua, si possano "visualizzare" diversi punti focali lungo il palato, nei quali "si concentra" il suono di ciascuna vocale, a partire dalla sezione posteriore del palato per la "u" fino a giungere alla sezione anteriore per la "i" e viceversa.

Tutto questo dimostra come vocali differenti facciano variare sia gli spazi che i rispettivi "punti focali" all'interno della bocca. Come sappiamo dall'acustica, i cambiamenti della dimensione e della forma di una cavità risonante fanno variare il timbro dei suoni e allora possiamo sfruttare l'immagine astratta del posizionamento del nostro timbro nei diversi punti focali lungo il palato,

per fare un ulteriore passo avanti nel miglioramento della nostra voce. Pronuncia queste sillabe (senza cantarle questa volta) con movimenti della bocca un po' esagerati: II - EE - AA - OO - UU. Fallo di nuovo, ma questa volta immagina che ci sia una "X" che si muove nella tua bocca lungo il palato. La prima sillaba, "II" ha il suo punto focale nella parte anteriore della bocca, vicino ai denti. La "X" poi si muove all'indietro finché la "UU" trova la sua "X" posizionata nella parte posteriore più estrema della bocca. Le 5 vocali ci danno 5 differenti punti focali nella bocca che meritano un ulteriore approfondimento. Pronuncia di nuovo: II - EE - AA - OO - UU.

Bene, la posizione ideale per cantare, per la maggior parte dei cantanti, corrisponde al punto focale "AA" o alla "X" centrale. Introduciamo ora il nuovo concetto della "Apple AA" (pronuncia: Àpl = mela). Ciò significa che la tua "AA" dovrebbe essere pronunciata come se stessi per dare il primo avido morso ad una bella mela di media grandezza. Per pronunciare AA, devi aprire bene la bocca abbassando la mascella. Pronunciala parecchie volte con questa nuova idea in mente per consolidare il concetto (come se avessi una mela –naturalmente virtuale– nella cavità della bocca): "AA" "AA" "AA".

Senza l'immagine della mela in bocca, molti pensano di essere nel punto focale "AA" quando invece si trovano più vicino alla posizione della "OO". Non cadere anche tu nella trappola! Visualizza realmente la mela. Di' di nuovo "Àpl AA".

Pronuncia "II, EE, AA". Ancora: "II, EE, AA". Ora la parola "moon" (pronuncia MUUN = luna, che contiene la sillaba "UU") ma questa volta fallo nel fantastico punto focale della "Àpl AA". Noti la differenza? Quando hai compreso questo concetto, lo puoi applicare facilmente ad ogni frase che canterai. Ora vediamo perchè dobbiamo farlo e perchè è così importante.

Cantare nei punti focali della "OO" o della "UU" porta ad affaticamento della voce o alla raucedine. Questa posizione semplicemente fa lavorare troppo duramente le corde vocali e tutti gli altri organi della voce (cioè muscoli, membrane, cartilagini, e altri apparati coinvolti nella produzione della voce) e può portare anche a suoni fischiati o cupi e strozzati.

Cantare nei punti focali "II" o "EE" produce invece suoni molto nitidi, brillanti, nasali e taglienti ma che difettano di un buon timbro. Può anche causare tensioni dei muscoli della faccia e della bocca. Per tali motivi useremo questi punti focali a nostro vantaggio quando necessario, ma non certo per cantarci la maggior parte del tempo.

Cantare con la tecnica della mela in bocca nella posizione centrale della AA (Àpl AA) è salutare perchè consente un uso non faticoso della cavità orale. Cerca di sollevare il tuo palato molle (con la tecnica *dello sbadiglio* o *dello gn* che già conosci o *della mela in bocca*) quando canti nel punto focale "Àpl AA" e otterrai un suono gradevole e bilanciato. Fai pratica e, dopo qualche sessione di prove ripetute, ti sorprenderai di quanto sia facile.

Come ultimo punto, se hai raggiunto un buon controllo del respiro con il supporto del diaframma, se sai cantare nella posizione "Àpl AA" ma ancora non sei soddisfatto del timbro della tua voce, devi focalizzare la tua attenzione su come far sorgere la risonanza e su come far risuonare la tua voce: ricorda sempre che il suono parte dalla laringe, che vibra durante l'emissione della voce e viene amplificato risuonando nella faringe (nella bassa gola) solo se non è ostacolato da tensioni muscolari, e che lo stesso suono va incanalato nelle cavità di ulteriore risonanza della testa. Come? Cantando "di testa" e non "di gola".

COME FAR RISUONARE LA VOCE

La nostra voce è il nostro "strumento" e ora impareremo a farlo suonare. Come per qualsiasi altro strumento devi capire come "pizzicare" nella maniera corretta, al fine di far risuonare all'interno del tuo corpo un suono armonioso. Faccio appello alla tua fantasia creativa.

MAI CANTARE DI GOLA

Quante volte, finiti i canti, abbiamo sentito dire: <Sento una forte tensione nella gola, non ho più voce>. Ecco il punto focale di tutte le nostre chiacchierate! Quando sentiamo affaticamento o tensione nella gola è perché stiamo “cantando di gola”, ciò significa che la colonna d’aria che parte dai polmoni e diventa suono grazie alle corde vocali si sta rifrangendo nella parte bassa della nostra gola (Y).



Se la colonna portante della vostra voce va a terminare la sua corsa nella parte bassa e quindi posteriore della nostra gola (Y) si dice che stiamo “cantando di gola”. Così facendo porteremo i muscoli di quella zona ad un affaticamento superiore e ad un conseguente irrigidimento, buona parte delle vibrazioni sonore rimarranno al nostro interno invece di uscire, causando tensioni sulle corde vocali. Come se non bastasse, proprio perché il suono non esce completamente, il volume rimarrà sempre molto basso, costringendoci a sforzare molto per poter ottenere un buon volume. Come puoi facilmente capire siamo finiti in un inferno dal quale non potremo uscire e che porterà a una pessima performance. Ora che abbiamo capito qual’è l’errore, andiamo ad analizzare le tecniche per far fuoriuscire la voce nella maniera più armoniosa possibile.

USARE LA TESTA

Il punto Y è dove la colonna d’aria che fuoriesce dai nostri polmoni va a scontrarsi contro le pareti della nostra gola per poi rimbalzare fuori. Il nostro obiettivo è di trovare invece un punto X ottimale (che non provochi tensioni muscolari e che permetta un’ampia fuoriuscita al suono) e di far puntare la colonna d’aria esattamente lì, sul punto X ottimale. Tocca con un dito il punto in cui il tuo naso si congiunge con la fronte, esattamente dietro tale punto vi è il punto X ottimale.

Concentrati molto sul focalizzare questo tuo punto X, è la cosa più importante in assoluto per far risuonare la tua voce.

Ora devi fare in modo che, quando espiri facendo fuoriuscire la voce, la colonna d’aria portante non vada a scontrarsi con le pareti della tua gola ma giunga direttamente nel punto X, aiutandoti anche, non dimenticarlo mai, con la bocca atteggiata allo gn o allo sbadiglio o con la mela in bocca. Questo automaticamente porterà notevole aumento di volume, di durata e di pienezza dei suoni,

il tuo strumento si affaticherà molto meno e le tue corde vocali godranno di grande longevità. Riuscire a fare questo viene chiamato “cantare di testa”, perché è proprio lì che il suono si rifrange risuonando.

COMPRENDIAMO LE NOSTRE SENSAZIONI

E' sicuramente complesso capire se stiamo cantando nella maniera corretta, ci vuole tempo ed esercizio, dobbiamo acquistare un grande feeling con una parte nascosta del nostro corpo analizzando le sensazioni che proveremo cantando.

Facciamo delle prove con vocalizzi cantati, ascendenti e discendenti, di riscaldamento a basso volume tipo <hummm> per poi passare a <eeee> e infine <aaaa> visualizzando il nostro punto X, e facciamo in modo che la colonna d'aria spinta dal diaframma punti direttamente verso di esso. Questi esercizi richiedono grande concentrazione e pazienza, scusa se mi ripeto molte volte ma è veramente importante. Non avrai un insegnante accanto per correggere i tuoi errori, devi capire tutto il meccanismo autonomamente e per questo ci vuole tempo. Una volta comprese le sensazioni trasmesse dal tuo corpo avrai in mano la chiave per poter cantare liberamente senza preoccupazioni.

Due trucchi importantissimi:

- esegui, ogni volta che puoi, alcuni vocalizzi <nnnn> di scale ascendenti e discendenti (a bocca chiusa) estremamente nasali; così, la colonna d'aria sarà indirizzata verso la parte frontale alta (molto alta) della tua gola. Certamente la voce “normale” non dovrà essere nasale, la posizione di uscita dell'aria sarà “naturalmente” un po' inferiore a quella di questi vocalizzi nasali, ed è esattamente quella desiderata,
- quando “colpisci” nella maniera corretta il punto X, sentirai come un leggero formicolio nel e dietro il naso, dentro la testa; è il segnale che sei nella posizione giusta, *non lasciarla* anzi *rievocala* spesso durante le tue prove.

LA VOCE

Sentite cosa dice il logopedista Dino Becagli a proposito della voce: “...*L'organo sul quale bisogna spingere per ottenere una buona sonorità è l'addome.* Fare esercizi tendendo il diaframma come un tamburo cercando di ottenere suoni nella più bassa tonalità possibile.

Le corde vocali, che sono due appaiate, per realizzare suoni gravi producono vibrazioni lente e brevi. Si evita così la frustata delle corde col relativo sfregamento dell'una contro l'altra che crea seri guai come lo sgranamento della voce, afonie, formazione di polipi sulle corde stesse.

La voce con tono basso, contrariamente a quello che si può credere, ha una resa maggiore anche sul piano dell'ascolto che non il falsetto o l'acuto, raggiungendo con la pressione sull'addome spazi più distanti.

E non si creda che per esprimere grande potenza vocale sia necessario produrre una fuoriuscita esorbitante di fiato. Questo è un altro errore: la sonorità, ripeto, è determinata soprattutto dalla pressione che si esercita sull'addome e su tutti i muscoli dell'apparato vocale, cioè quelli dell'esofago, della glottide e dell'epiglottide, per non parlare di quelli della zona retropalatale.

Le donne per natura non possiedono la voce d'addome, anzi sfuggono per istinto dall'impararla proprio perché la natura si preoccupa in anticipo di proteggere l'eventuale figlio che si collocherà nel ventre e che per questo ha spostato l'apparato vocale più in alto. Per la donna, quindi, gli esercizi per riattivare il diaframma e ripristinare l'impiego dovranno svolgersi senza forzare, per gradi, e logicamente sarà più difficile apprenderne la tecnica.

Per educare e sviluppare la potenza e l'incisività vocale, oltre che della chiarezza dei suoni ("masticando" le parole in modo che risultino il più intelligibili possibile) ognuno deve preoccuparsi di arrivare a conoscere come è strutturato il proprio apparato vocale e cercare caso per caso la pratica più corretta e gli esercizi più efficaci per ben ARTICOLARE e sviluppare SONORITÀ e POTENZA partendo sempre dal proprio naturale.

Anche quando si parla con amici o parenti a casa il consiglio è quello di far sempre mente locale: premere costantemente sull'addome cercando toni bassi. Anche quando si legge il giornale farlo a voce alta proiettando il suono. Dopo un po' che si va d'addome, ci si accorge che anche la voce di "maschera" e quella di "testa" e di "falsetto" riescono meglio...."

È quindi fondamentale porre sin dall'inizio particolare cura nella respirazione che dovrà partire dal diaframma senza alzare le spalle. L'inspirazione (nasale) sarà sufficientemente ampia e veloce mentre l'espiazione (emissione del suono) sarà parsimoniosa in modo da "cantare sul fiato" senza sprecarlo. Ricorda che il pianissimo richiede una maggiore riserva di fiato che non il fortissimo. È utile effettuare alcune lente e profonde inspirazioni ed espirazioni prima delle prove o dell'esecuzione in pubblico o nei concorsi corali; ciò, oltre a predisporre il corpo al completo rilassamento, sarà utile anche per togliere l'eventuale nervosismo o il *timor panico*.

PAROLE, SILLABE E VOCALI

La struttura della lirica di uno spartito di canto è composta da una sequenza di parole che sono suddivise in sillabe e a ciascuna sillaba il compositore ha assegnato una o più note della frase musicale per ottenere che le sillabe vengano cantate in sequenza e in fase con l'andamento della melodia. Generalmente, le sillabe sono costituite o da una vocale a se stante o da consonanti unite a una vocale e possono terminare o meno con una consonante. Ad esempio come in questa lirica in latino: Ec-ce e-nim in i-ni-qui-ta-ti-bus con-ce-ptus sum et in pec-ca-tis con-ce-pit me ma-ter me-a (Ecco, nella colpa sono stato generato, nel peccato mi ha concepito mia madre – dal Miserere). Perciò, nell'esecuzione di un canto si pronunciano le consonanti e si cantano le vocali che sono le uniche in grado di "trasportare" i suoni corrispondenti alle note musicali dello spartito. Focalizziamo ora l'attenzione sulla sonorità delle vocali. La "a", la "e" e la "i" sono vocali cosiddette chiare mentre la "o" e la "u" sono vocali scure. Nell'esecuzione canora, generalmente non ci sono problemi a cantare le vocali scure mentre le vocali chiare a volte non vengono emesse con un timbro vocale "rotondo e ricco di sonorità" ma risultano troppo aperte, metalliche e a volte addirittura così "sguaiate" e incontrollate da perdere la perfetta intonazione, soprattutto sulle note di maggiore durata.

La perfetta intonazione può essere raggiunta, e mantenuta, se il suono delle vocali "a" ed "e" viene "mescolato e corretto" con quello della vocale "o"; per intenderci meglio, canta, nell'intonazione che ti è più congeniale, prima il suono "aaaaa" e poi, con la stessa intonazione il suono "ooooo". Ora cantali assieme e ne uscirà un suono intermedio, che è quello giusto che ci consente un maggior controllo dell'intonazione. Con la stessa tecnica, ripetilo per la "e", cioè prima "eeeee", poi "ooooo" e quindi i due suoni mescolati assieme per ottenere il suono intermedio. Sempre applicando la stessa tecnica, mescola ora il suono della vocale "i" con la "u" e otterrai il suono intermedio corrispondente alla "i" francese, che è quello corretto.

Queste sonorità "rotonde e colorate" delle vocali chiare si ottengono in modo naturale e non "forzato" se hai impostato la tua emissione sonora con la tecnica dello "gn" o dello sbadiglio o della mela in bocca, indirizzando la colonna d'aria che porta il suono sul tuo punto X di risonanza. Prova e ti convincerai!

LA DIZIONE

Bisogna dare la massima importanza all'espressività della parola. Insistere soprattutto sulle sillabe atone che devono essere pronunciate con estrema leggerezza, specie quando la parola è sdrucchiola (Bèr-ga-mo, M àn-to-va, Dò-mi-ne ecc.), nel qual caso l'ultima sillaba (atona) deve essere appena pronunciata. La sillaba atona diceva il grande vescovo Dom Mocquereau dell'Abbazia benedettina francese di Solesmes (dove si sviluppò il canto gregoriano francese), deve essere come un fiocco di neve. Soltanto che la neve - aggiungeva - è materiale! L'accento tonico (quello principale), fatte rare eccezioni, deve essere invece molto dolce e di poco più intenso della sillaba atona.

Particolare cura si dovrà avere anche per i dittonghi che hanno l'accento sulla prima vocale (mio, tuo, suo), specie se l'accento cade su di un suono molto breve, per evitare il pericolo di spostare l'accento sulla vocale successiva (miò, tuò, suò) o addirittura su quella precedente (l'àmia, l'àtua, l'àsua) come spesso purtroppo si sente nelle amene canzonette da parte di certi cori parrocchiali.

Porre la medesima attenzione agli iati, evitando le elisioni, particolarmente nella lingua latina, dove spesso si sente ky-ri-iei-son anziché ky-ri-e / e-le-i-son. Così pure la separazione tra consonante e vocale, dove spesso si sente i-nex-cel-sis anziché in / ex-cel-sis, e via dicendo. Le consonanti doppie (fatta eccezione per quelle sonore: l, m, n, r, s) si ottengono facendo una brevissima interruzione fra l'una e l'altra (not'te, mez'zo ecc.).

Un ultimo suggerimento per quando si canta in latino. Molte parole di questa lingua finiscono con la "s". Bene, questa "s" il più delle volte risulta così flebile che non si sente come invece si dovrebbe. Se noi terminiamo la parola pronunciando "sss" il risultato è assicurato ma dobbiamo fare attenzione a non debordare oltre la durata della nota cui si riferisce questa sillaba finale, durata che va comunque rispettata.

IL RISCALDAMENTO

Quando usi la voce (in qualsiasi maniera, dal rap all'urlo, al canto legato o sommesso o più semplicemente parlando) otterrai molto di più se prima di tutto eseguirai del riscaldamento. Non esiste nessun modo per evitare questo, chi pensa che non sia necessario oppure che possa sembrare sciocco, esegue inconsapevolmente il riscaldamento durante il canto invece che prima e non riuscirà a dare il meglio di se stesso.

IL PERICOLO

Gli aumenti di attività di ogni muscolo causano un innalzamento della temperatura corporea. Entrare "in azione" di colpo da uno stato di "freddo" scatena una reazione protettiva dei muscoli della gola, reazione che serve a fronteggiare una possibile prospettiva di lesione. Il collo, la mascella ed i muscoli della lingua si irrigidiscono e questa situazione richiede al cantante una pressione d'aria maggiore per far fuoriuscire la voce. La tensione crea attrito e l'attrito provoca un forte surriscaldamento e un rigonfiamento delle corde vocali. In parole povere "sparare" a gran potenza le prime canzoni farà sì che sarai fuori gioco in breve tempo e non recupererai per buona parte del giorno successivo.

Pensa che i cantanti professionisti cominciano fin dal mattino con una sessione di canto quasi sempre solista (senza strumenti di accompagnamento o comunque strumentazioni acustiche), per poi parlare normalmente durante tutta la giornata e arrivare alla sera cantando all'incirca cinque volte la settimana. Questo è sicuramente uno stress enorme per le corde vocali, che devono essere riscaldate nella maniera giusta, altrimenti non dureranno a lungo.

SI COMINCIA

Durante le fasi di riscaldamento non è importate che cosa canti, ma come lo fai. Inspira normalmente ed espira soffiando fuori l'aria poco per volta e molto lentamente. Ora sciogli i muscoli del viso e del collo eseguendo dei lenti movimenti rotatori del collo e pronunciando a basso volume: <hummm>. Pian piano comincia a variare l'altezza del suono (dal basso all'acuto e viceversa, ad es. do-re-mi-fa-SOL-fa-mi-re-do) ma non lasciare mai che i muscoli del viso cambino posizione o si irrigidiscano, non cambiare espressione, devi sempre mantenere il rilassamento. Attenzione a non variare troppo l'estensione delle note, mantieni sempre un range nel quale ti possa sentire a tuo agio e non sforzare in alcun modo. Ora passa a <eeeeee> e infine ad <aaaaa>, tutto questo sempre a basso volume e sostenendo le note il più a lungo possibile ma senza sforzo. Mantieni la melodia il più scorrevole possibile, senza salti elevati tra le note (do-re-mi-fa-SOL-fa-mi-re-do). Man mano che la tua voce si riscalda (non affrettare i tempi) alza il volume.

Quando il volume è abbastanza alto (ovviamente comunque ben lontano dallo sforzare la voce) è il momento di fare un altro esercizio. Con la sillaba "mi" canta una scala di 5 note (do-re-mi-fa-SOL-fa-mi-re-do) mettendo la "m" solo sui gradi ascendenti 1, 3, 5, e discendenti 3 ed 1, in modo che il risultato sia <mi-ii-mi-ii-MI-ii-mi-ii-mi>. Il suono deve risultare regolare e scorrevole, senza cedimenti di voce. Cantare in questo modo consente alle corde vocali di assumere un po' più di carico mantenendo i vantaggi dello <hummm>. Scambiando ora il vocalizzo <ii> con <aa> in modo da ottenere <ma-aa-ma-aa-MA-aa-ma-aa-ma> aumenterà ulteriormente il carico di lavoro delle corde vocali, ma prima di farlo accertati che il vocalizzo con <ii> ti riesca alla perfezione.

Gli indicatori di un buon riscaldamento sono lingua e mascella tra loro indipendenti. Per verificarlo, apri la bocca lasciando pendere la mascella e mettiti il dito indice sul mento. Usando la stessa scala di 5 note di cui sopra, alterna fra i vocalizzi <aa> ed <ii> senza muovere il mento in modo da cantare <aa-ii-aa-ii-AA-ii-aa-ii-aa>. Il tuo indice è lì per ricordarti di permettere alla lingua di muoversi – non al mento. Infatti, solo la parte posteriore della lingua ha bisogno di sollevarsi per pronunciare il vocalizzo <ii>; non hai la necessità di spalancare la bocca.

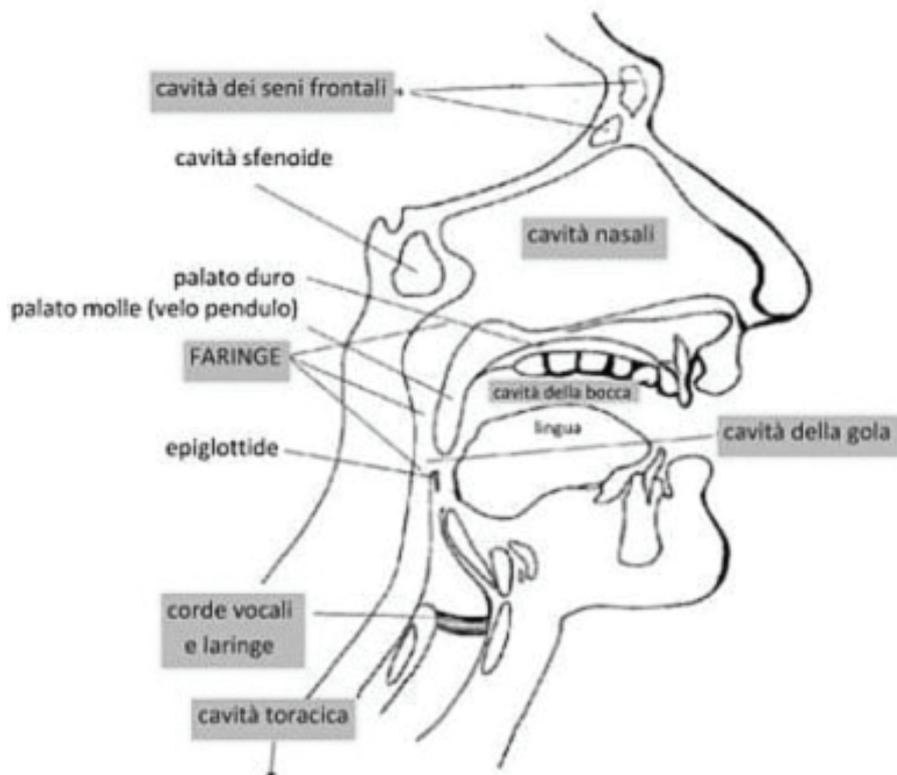
Quando tutto questo ti riuscirà facile, puoi aumentare la velocità di esecuzione dell'esercizio senza rendere la cosa difficile – un canto veloce non richiede un flusso d'aria veloce. Solo quando sarai capace di eseguire la tua escursione di voce senza forzare, puoi provare a cantare a voce più sostenuta. Aumenta gradualmente il volume di queste scale fino a raggiungere la condizione di prontezza operativa da palcoscenico.

Per affrontare un concerto di un paio d'ore credo che il tempo giusto di riscaldamento possa essere di circa 10-15 minuti. Per una canzone solamente, puoi riscaldare anche per un'ora. La parte più difficile del riscaldamento (anche se mentre stai leggendo potrebbe non sembrarti così) è trovare il tempo e il luogo per poterlo fare. La via delle perfezione è quella di tenere bene in caldo la voce poco alla volta, durante tutta la giornata; quando ne hai la possibilità fai dei vocalizzi a basso volume <hummm>, ti aiuteranno.

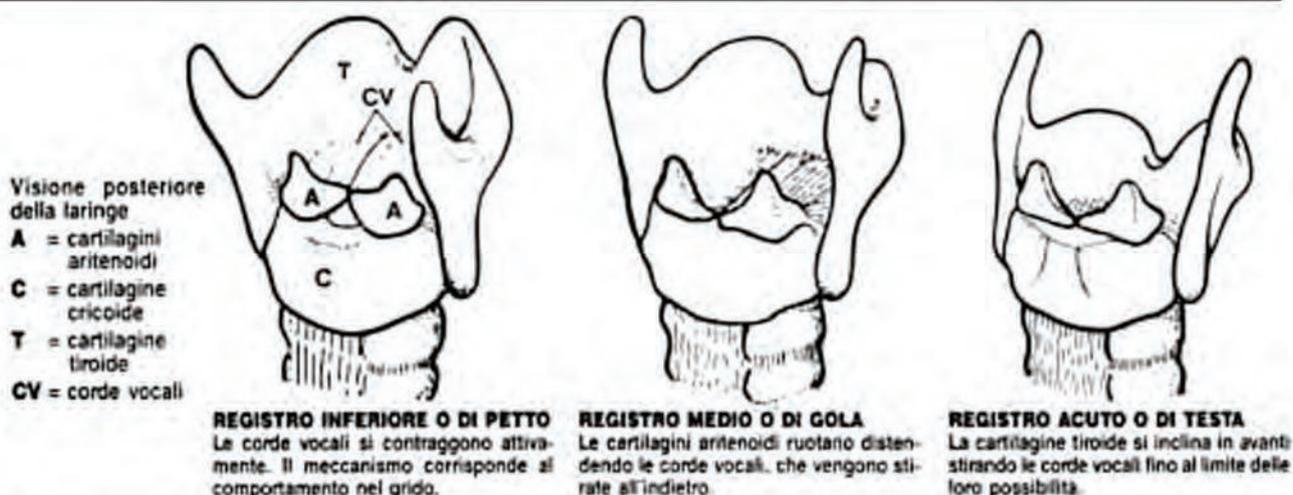
LA FARINGE E I REGISTRI DELLA VOCE

La faringe è semplicemente un passaggio dalle cavità nasali giù verso la laringe e poi continua verso l'esofago, il tubo dove passa il cibo diretto nello stomaco. Quando deglutiamo il cibo o del liquido, la parte posteriore della lingua abbassa l'epiglottide fino a chiudere l'imboccatura della laringe, per evitare che cibo e liquidi entrino nei polmoni. Dal punto di vista respiratorio e del canto, la faringe presenta tre differenti zone: la naso-faringe (posizionata dietro il naso), la oro-

faringe (nel retrobocca) e la laringo-faringe (nel retrogola). **Capire, o meno, com'è fatta la faringe e come essa lavora nel canto, può fare un'enorme differenza nella voce di un cantante.**



Così come la faringe è divisa in tre zone, per convenzione anche le voci del canto vengono spesso suddivise in registri (voce di petto, voce di mezzo, voce di testa e falsetto). A queste zone/registri vengono associate definizioni che indicano la qualità timbrica dei diversi suoni che vengono emessi quando si passa dai suoni bassi ai suoni alti. Questa suddivisione è puramente teorica, intendiamoci, perché il registro della voce è uno, senza soluzione di continuità (un continuum). Quindi, quando si canta si passa da un registro all'altro della voce, cui corrispondono diverse posizioni delle cartilagini della laringe che controllano la contrazione e la distensione delle corde vocali. Ecco qui:

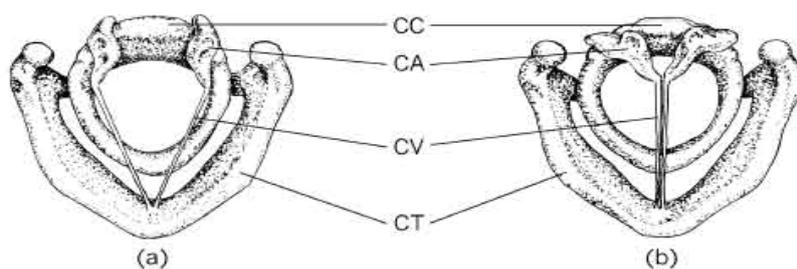


Di seguito, un interessante approfondimento sulla meccanica della generazione della voce e sui passaggi tra i registri. Se deciderai d'interrompere l'approfondimento, potrai proseguire andando direttamente a pagina 27.

MECCANICA DELLA GENERAZIONE DELLA VOCE

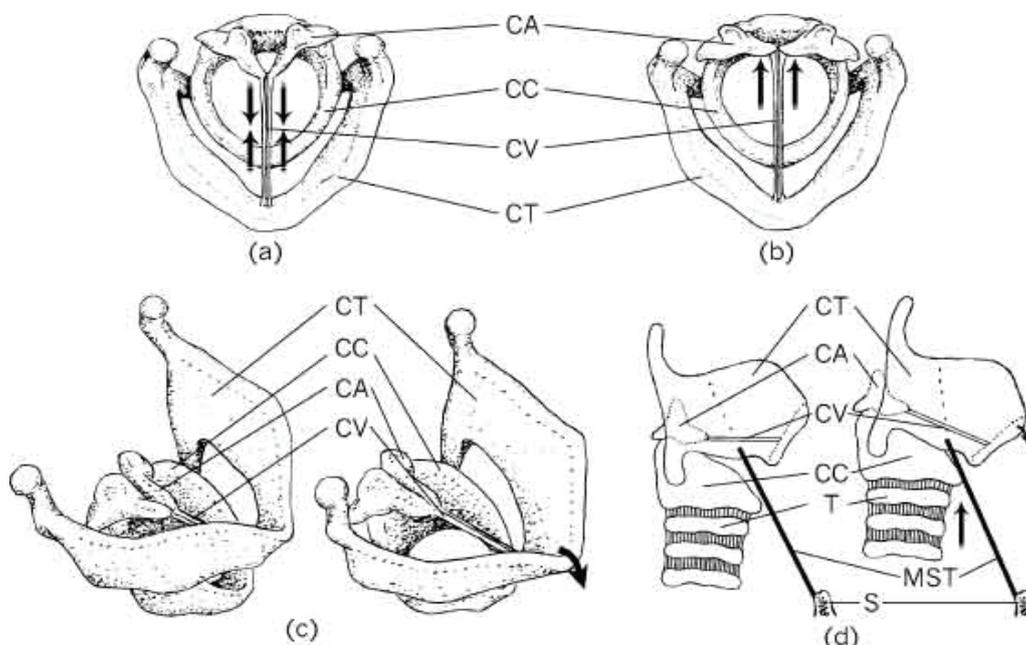
Fase inspiratoria. Le cartilagini aritenoidi ruotano in modo da allontanare fra loro i processi vocali e gli estremi posteriori delle corde vocali, che vi sono inseriti; questa manovra determina l'apertura della glottide (Fig. sotto (a)). Intanto l'attività dei muscoli respiratori provoca l'afflusso dell'aria nei polmoni, i quali seguono la discesa del diaframma dilatandosi e trascinando con sé bronchi, trachea e laringe.

Fase fonatoria. Corrisponde, per quanto riguarda la meccanica respiratoria, a quella espiratoria di una normale respirazione; ne differisce per il fatto che le cartilagini aritenoidi ruotano all'indietro e scivolano lateralmente in modo da portare a contatto il margine vibrante delle corde vocali (Fig. sotto (b)); queste allora entrano in vibrazione per effetto della pressione dell'aria.



(a) Corde vocali aperte, in fase inspiratoria; **(b) corde vocali chiuse**, tramite rotazione delle CA, in fase fonatoria: CA=cartilagini aritenoidi, CC=cartilagine cricoide; CT=cartilagine tiroide, CV=corde vocali (legamenti vocali)

Le modalità di vibrazione delle corde vocali variano a seconda dei meccanismi fonatori impiegati, che sono qui, di seguito, schematizzati per semplicità di esposizione.



(a) 1° meccanismo (1° registro): contrazione attiva delle corde vocali. **(b) 2° meccanismo** (2° registro): stiramento delle corde vocali provocato dalla rotazione delle CA. **(c) e (d)**, rispettivamente, **visione superiore e laterale del 3° meccanismo** (3° registro): ulteriore stiramento delle corde vocali dovuto all'abbassamento massimo della CT (pomo d'adamo).

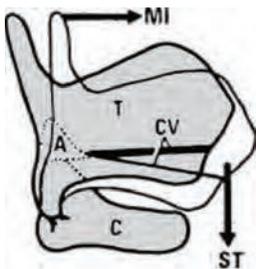
CA = cartilagini aritenoidi, CC = c. cricoide, CT = c. tiroide, CV = corde vocali, MST = muscolo sternocleidomastoideo, S = sterno.

Questa che segue è una descrizione più puntuale dei concetti su accennati:

1° meccanismo. Corrisponde a quello che la laringe mette in atto quando il corpo si accinge ad uno sforzo come per sollevare un peso o nella defecazione (utilizzando i muscoli del cosiddetto "torchio addominale"). In questo caso i m. adduttori delle cartilagini aritenoidi portano a contatto le corde vocali e ne assicurano la chiusura; contemporaneamente i muscoli inclinatori della cartilagine tiroide assicurano la solidità di attacco dei loro estremi anteriori. Avendo struttura muscolare, le corde vocali si contraggono, si rigonfiano e svolgono la funzione di chiusura del serbatoio polmonare, necessaria, p. es., per dare solidità d'attacco ai muscoli toracici impegnati nel sollevamento di un peso (Fig. qui sopra (a)). Se invece la forza di contrazione rimane inferiore a quella descritta, sotto la pressione dell'aria le corde vocali possono entrare in vibrazione producendo approssimativamente la prima quinta (= 5 note) dell'estensione vocale musicalmente utile.

2° meccanismo. Le cartilagini aritenoidi accentuano la loro rotazione stirando le corde vocali all'indietro in modo non dissimile da quello che s'impiega per porre in tensione le corde di uno strumento musicale (Fig. qui sopra (b)) e la voce aggiunge circa un'altra quinta alla propria estensione vocale musicalmente utile.

3° meccanismo. I muscoli inclinatori della cartilagine tiroide entrano in azione e le corde vocali sono stirate passivamente in avanti. L'inclinazione della cartilagine tiroide, infatti, allontana il suo diedro interno dalle cartilagini aritenoidi, alle quali le corde vocali stesse sono inserite con l'estremo opposto (Fig. qui sopra (c)). Questa trazione si somma a quella all'indietro già esercitata dalle cartilagini aritenoidi ed aggiunge un'ulteriore quinta all'estensione vocale musicalmente utile già raggiunta. Determinante è in particolare la funzione di vincolo con lo sterno, esercitata dai muscoli sternotiroidei durante la risalita della laringe nel corso dell'espiazione; vincolo che, trattenendo la parte libera della cartilagine tiroide, la inclina quanto più essa risale e scarica sui muscoli del tronco la maggior parte del lavoro necessario (Fig. qui sopra (d)). Questa manovra corrisponde a quello che in gergo vocale si chiama "passaggio" al registro superiore.



Il cosiddetto "passaggio" al registro acuto viene dunque ottenuto con l'inclinazione in avanti di uno degli elementi dello scheletro della laringe: la cartilagine tiroide (il "pomo d'Adamo"). Tale inclinazione determina lo stiramento delle corde vocali e la produzione delle note acute.

A= cartilagine aritenoidi; C= cartilagine cricoide; T= cartilagine tiroide; CV= corde vocali; MI= azione dei muscoli ioidei; ST= azione dei muscoli sterno-tiroidei.

Abitualmente nell'eloquio sono messi in azione soltanto i primi due dei tre meccanismi descritti; il terzo è tipico del canto. Sia nell'uno che nell'altro caso essi non entrano in azione separatamente ma in combinazioni diverse. I comportamenti fonatori si possono riunire fondamentalmente in tre tipi e il fatto ha importanza particolare per il canto:

1° tipo. I tre meccanismi tendono ad entrare in azione successivamente, la voce assume colorazioni timbriche diverse nelle tre regioni d'altezza chiamate "registri", mentre i cambiamenti di timbro nel passaggio da un registro all'altro, in particolare quello dal 2° al 3°, chiamato tipicamente "passaggio", sono evidenti (voce non educata);

2° *tipo*. La contrazione attiva del 1° meccanismo è ridotta, il 2° e 3° meccanismo di distensione passiva delle corde vocali entrano in azione contemporaneamente fin dalle note basse, non si avvertono cambiamenti sensibili del timbro alle diverse altezze e si parla di assenza di registri e di passaggio (voce detta in gergo vocale "impostata per natura");

3° *tipo*. La contrazione attiva, sia pure in vario grado, è presente in tutti i registri e il carattere timbrico del grido permane in tutta l'estensione (emissioni "di forza" delle tecniche popolari, romantiche e veriste).

Fine dell'approfondimento. Riprendiamo il discorso interrotto.

Per quanto esistano delle eccezioni, il passaggio fra questi tre registri principali è critico nel senso che l'emissione sonora può purtroppo subire delle soluzioni di continuità. Lavorare sui passaggi è importante perché la voce deve raggiungere una ed una sola coloritura per tutti i registri (il continuum). L'ottenimento della medesima qualità sonora è estremamente importante; quanti cantanti si ritrovano invece con due voci e a volte persino tre! Si tratta di persone che non hanno lavorato bene sui passaggi. Come si fa per ottenere un passaggio morbido da una posizione all'altra della laringe? La continuità necessaria si realizza a livello della laringe, che si rilassa. L'arte del canto significa anche arte di cancellare i passaggi. Lavorare sui passaggi significa, di fatto, farli scomparire. Vedrai, tra poco, come si può fare.

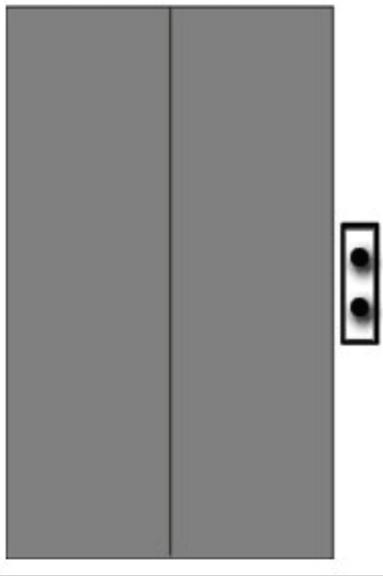
La voce di petto è spesso associata ai suoni bassi del registro della voce, dal timbro caldo, pieno e intenso.

La voce di mezzo è generalmente associata ai suoni intermedi del registro, dal timbro caldo e pieno. Questa voce include anche la maschera vocale dal timbro caldo e "di testa".

La voce di testa (donne) e **il falsetto** (uomini) vengono associati a timbri di voce leggeri, chiari e brillanti che appartengono ai suoni più alti del registro e che risuonano nelle cavità dei seni frontali.

Quando canta una nota, ognuno di noi, sentendo la propria voce, deve decidere se quella nota ha bisogno di maggior calore o maggiore brillantezza e quindi deve regolare lo strumento voce per emettere quel suono. **Non sai come farlo? La risposta te la dà la faringe, la via maestra che collega quasi tutte le cavità risonanti.** Ancora anatomia creativa.

Dai un'altra occhiata alla prima figura di pag. 24 e individua **la faringe e le cavità risonanti**. Prendiamo in considerazione la seguente analogia: lo strumento voce, il tuo corpo, è un edificio con molti piani e la faringe è l'**ascensore** interno che va dal piano più basso a quello più alto e viceversa.

<p>Le cavità dei seni frontali rappresentano la mansarda e sono associate alle note più acute.</p> <p>Le cavità nasali, naso-faringe, e la maschera vocale rappresentano l'ultimo piano.</p> <p>La cavità orale, oro-faringe, e il palato molle rappresentano i piani intermedi.</p> <p>La parte alta della cavità toracica e la laringo-faringe rappresentano il primo piano.</p> <p>La parte bassa della cavità toracica rappresenta il pianterreno ed è associata alle note più basse.</p>	<p><i>Prenditi un attimo per fissare nella mente questa immagine</i></p>
<p><i>La Faringe</i> ASCENSORE</p> 	<p><u>MANSARDA</u> Cavità dei seni frontali Note più acute</p> <p><u>ULTIMO PIANO</u> Cavità nasali - Maschera vocale Naso-faringe</p> <p><u>PIANI INTERMEDI</u> Cavità orale - Palato molle Oro-faringe</p> <p><u>PRIMO PIANO</u> Cavità toracica superiore Laringo-faringe</p> <p><u>PIANTERRENO</u> Cavità toracica inferiore Note più gravi</p>

Molti cantanti si rifiutano di usare l'ascensore che si muove senza sforzo verso la nota più alta. Preferiscono invece salire con fatica le scale del palazzo, spesso soffermandosi mentalmente su ciascun gradino (nota) una volta raggiunto. Invece di concentrarti su un piano (o una nota) alla volta, impara ad usare la faringe a tuo vantaggio e a migliorare la qualità timbrica della voce. Questa tecnica ti darà la necessaria continuità di collegamento tra le note dei diversi registri ed espanderà anche l'estensione dell'intero registro della tua voce. Usa il vocalizzo che segue, glissando (scivolando) sulle note (come se suonassi una sirena) per mettere in pratica il concetto. Prima di cominciare però assicurati che il tuo corpo e lo strumento siano completamente rilassati e liberi da tensioni muscolari e che la voce sia già sufficientemente riscaldata.

Incominciamo con il vocalizzo "iiii" emettendo una confortevole nota bassa del nostro registro e saliamo, suono dopo suono, fino ad una confortevole nota acuta del nostro registro (dal primo fino all'ultimo piano del palazzo, ignorando per ora il pianterreno e la mansarda). Segui esattamente queste istruzioni:

1. Prefigurati mentalmente la confortevole nota bassa che stai per fare – falla, sentila risuonare nella tua testa.
2. Come inizi a salire con il suono, creati l'immagine mentale dell'ascensore che comincia a muoversi nel tuo torace.

3. Comincia a scivolare (glissare) sul vocalizzo "iiii", suono dopo suono, fino alla nota più acuta ma ancora confortevole. Nota dopo nota, continua a visualizzare l'ascensore che sale con velocità costante, dolcemente e senza sforzo, fino a raggiungere l'ultimo piano.
4. Sentirai il bisogno di aumentare gradualmente il fiato a mano a mano che le note salgono.
5. Prefigurati mentalmente la tua nota più acuta che intendi raggiungere. Falla. Sentila risuonare nella tua testa. Poi, fai una soffice fermata quando sei arrivato a destinazione.

Nella transizione fra i registri della voce spesso il suono si interrompe e si incrina, come abbiamo già detto, oppure si può sperimentare un grande cambio nella qualità, che è il nostro obiettivo. Dobbiamo cantare il vocalizzo "iiii" con suono sufficientemente forte su ciascuna nota, anche se dovesse capitare una interruzione o un fastidioso cambio di timbro. Ripetere l'esercizio più volte ti aiuterà a guadagnare potenza e coordinazione necessarie per effettuare i cambi di nota senza incrinature o interruzioni della voce. Questo esercizio ti aiuterà anche a sviluppare un modo di cantare con voce piena e naturale, nell'ambito di un'estensione di suoni invidiabile. E questo ci porta al nostro prossimo passo:

Adesso vuoi raggiungere un'estensione di voce più alta?

Aumentare l'estensione della voce verso note ancora più acute può rivelarsi un compito scoraggiante e trasformarsi in delusione per molti cantanti. A molti studenti viene insegnato di focalizzarsi prioritariamente sulla maschera vocale. Come risultato, anche dopo anni di prove, alcuni cantanti arrivano fino ad una certa nota e da lì non riescono più a muoversi come se avessero già raggiunto le cavità risonanti sulla sommità della loro testa. Ritornando alla nostra analogia, è come se l'ascensore avesse raggiunto l'ultimo piano del palazzo, la cavità nasale, e non gli fosse consentito di andare oltre. Il suono emesso usando questo tipo di focalizzazione è spesso un po' "di testa" e tuttavia rimane ancora un po' cupo. **Per aumentare la tua estensione oltrepassando questo punto, devi arrivare fino alla mansarda, le cavità dei seni frontali e quelle sulla parte alta e posteriore della testa.** Il timbro del suono sarà leggero, chiaro e brillante, senza timbri "di testa" associati con la maschera vocale.

Allora, per aumentare l'estensione della voce devi spingerti con l'ascensore fino al tetto. Questo richiede un piccolo supplemento di fiato e un cambio di focalizzazione. Cambia nella tua mente l'immagine del punto focale all'interno della tua testa situato dietro la congiunzione naso/arcata oculare (punto X nella parte anteriore della cavità nasale) con un'altra immagine di un punto focale X sulla sommità della testa. Fai semplicemente galleggiare le note. Avrai bisogno di abbassare la mascella per aggiungere più spazio. Non rincorrere un maggiore volume di voce e non continuare a spingere troppo. Canta con facilità. Ripeti spesso questo esercizio per sviluppare potenza, abilità e resistenza in questa estensione di suono.

Seguendo i passi di cui sopra e ri-facendo "la sirena" con "iiii", ancora una volta consenti all'ascensore (mettendo a fuoco la sua immagine mentale) di accedere alla mansarda. **Slanciati verso il tuo punto focale fino al tetto e canta la nota più acuta della tua vita che mai sei riuscito a fare. Usa l'immagine mentale dell'ascensore che sale per aiutarti a capire dove si focalizza il timbro di ogni nota.** Ricorda che il timbro risultante dovrà essere leggero, chiaro e brillante, ma con una sensazione di calore e di pienezza. Anche se all'inizio potresti provare una sensazione non confortevole, non è coinvolta nessuna forzatura vocale e quindi puoi ripetere l'esercizio. In realtà, se eseguito in modo corretto, cantare note molto acute diventa piuttosto facile.

Ricordati anche di bere acqua a temperatura ambiente nel corso degli esercizi per prevenire la disidratazione delle corde vocali e del tuo strumento voce.

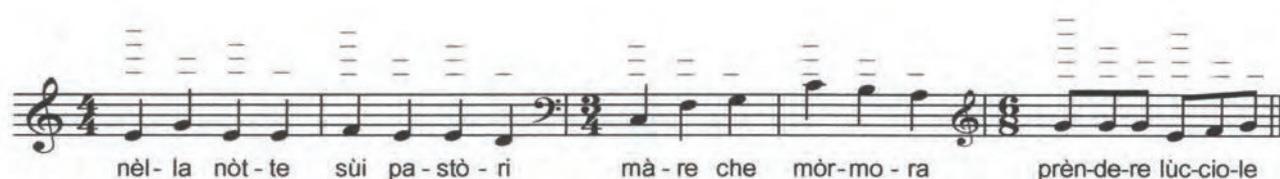
E così ora vuoi raggiungere un'estensione di voce ancora più bassa?

Ora che abbiamo analizzato il piano mansarda della teoria dell'ascensore, probabilmente avrai capito che dobbiamo sviluppare il concetto del pianterreno. Riprendiamo l'esercizio della **sirena vocale** per spiegare il concetto, ma questa volta incominciamo da una nota alta:

1. Pensa ad una confortevole nota alta dalla quale cominciare – falla e sentila all'inizio nella testa.
2. Inizia questa nota con l'immagine mentale dell'ascensore che parte dalla mansarda.
3. Comincia a scivolare sulla sillaba "iiii", in giù nota dopo nota, verso quella più bassa della tua estensione vocale. Durante la discesa delle note, immagina l'ascensore scendere al pianterreno con velocità costante, dolcemente e senza sforzo.
4. **Per raggiungere il pianterreno della tua estensione è importante bilanciare la minore quantità di fiato necessario con la quantità di spazio di risonanza nella cavità toracica e con l'entità del controllo muscolare da usare.** Mettiti dentro l'ascensore e sperimenta l'accesso in questa zona. L'abilità di negoziare lo spazio nel "basamento" è direttamente collegata a quanto grave è la nota che puoi cantare e a quanto caldo è il timbro del suono che ne risulta.

NOTA BENE: Non "spingere" assolutamente con la voce in questa estensione. E' molto meglio rilassarsi e diminuire la pressione del fiato, continuando a supportare il suono con il diaframma. Praticando questo esercizio la potenza dell'estensione vocale aumenterà gradualmente. Spingere con la voce provocherà solamente stress o danni all'organo fonatorio, ritardando lo sviluppo delle tue potenzialità vocali.

ACCENTI MUSICALI E ACCENTI METRICI



Quando un musicista esegue uno spartito con il suo strumento, in assenza di altre indicazioni, deve rispettare la gerarchia degli accenti musicali all'interno di ciascuna battuta o misura. Deve cioè eseguire ciascun suono corrispondente a ciascuna nota del rigo musicale con una accentuazione (intensità di volume) diversa che, in senso generale, decresce col procedere dei suoni (delle note), da sinistra a destra, in un'alternanza di accenti forti e deboli. Riferendoci al rigo musicale qui sopra, ogni nota rappresenta un accento (movimento o battito) di intensità diversa e così nelle prime due battute segnate con un tempo di 4/4 ci sono 4 note per battuta la cui gerarchia degli accenti è quella rappresentata dal grafico di trattini riportato al di sopra del pentagramma.

Come puoi constatare, all'interno di ciascuna battuta l'importanza degli accenti diminuisce progressivamente, nel rispetto degli accenti secondari. Parallelamente aumenta la tensione verso il primo battito della battuta successiva. Nella battuta di tre tempi (3/4) il secondo accento, che

segue immediatamente il primo, è più forte del terzo accento. Oppure nell'ultimo tipo di battuta di 6/8, l'andamento degli accenti è ancor più articolato.

Proseguiamo ora nell'analisi delle parole della lirica collegate alle note musicali. Come già sai, anche le parole hanno degli accenti metrici (o tonici) che mettiamo naturalmente e senza pensarci al posto giusto quando parliamo. Così, ad esempio, se scrivessimo la frase precedente con gli accenti sulle parole al posto giusto come le pronunciamo, la frase sarebbe: "ànche le paròle hàno dègli accènti mètrici che mettìamo nàturalmènte e sènza pensàrci al pòsto giùsto quàndo parliàmo". Bene, nell'esecuzione del canto, dobbiamo far corrispondere gli accenti metrici di ogni sillaba agli accenti musicali delle note contenute in ciascuna battuta.

Infatti, come puoi notare nei tre spezzoni di lirica sotto le note dell'esempio musicale riportato in figura all'inizio pagina, l'accento metrico che va cantato più forte rispetto ai successivi è quello che cade sulla prima nota della battuta, cioè sull'accento musicale più forte. Questa graduale alternanza di accenti forti e deboli rende più viva l'esecuzione canora, conferendo maggiore efficacia all'interpretazione. E allora, quando cantiamo, cerchiamo di dare alle parole la loro accentuazione naturale, modulandone le sillabe secondo le regole degli accenti musicali. Questo ci faciliterà anche nel mantenimento del ritmo dell'esecuzione canora, dal momento che la scansione del ritmo si appoggia maggiormente sulla cadenza degli accenti musicali forti cui generalmente corrispondono gli accenti tonici (naturali) delle parole della lirica.

Ma il compositore, per ottenere effetti ritmici speciali, può alterare questa gerarchia degli accenti ricorrendo, per esempio, alla Sincopa o al Contrattempo (o Controttempo).

Come abbiamo visto, ogni tempo (4/4, 3/4, 6/8...) ha degli accenti (forti, mezzoforti, deboli) che cadono su ogni movimento. La Sincopa è lo spostamento dell'accento dalla sua cadenza naturale e si ha quando il suono, invece di iniziare sul tempo forte, comincia sul tempo debole della battuta e si prolunga sul tempo forte successivo, come in questo esempio:



Nel Controttempo si ha lo spostamento dell'accento come nella Sincopa, solo che il suono, invece di prolungarsi sul tempo forte, viene troncato da una pausa:



Oppure, come nel prossimo caso, il compositore altera la gerarchia degli accenti con indicazioni dinamiche di pianissimo *pp* piano *p* e forte *f*, con *forcelle* che indicano *crescendi* e *diminuendi* dell'intensità sonora e con un'ulteriore accentuazione > sulla sillaba Vir della parola Vir-gi-ne:

Ave, verum corpus W. A. Mozart (1756-1791)

Adagio

Sopr. *pp* *p* *f*
A-ve, a - ve, ve - rum cor-pus, na - tum de Ma-ri-a Vir - gi - ne,

Contr. *pp* *p* *f*
A-ve, a - ve, ve - rum cor-pus, na - tum de Ma-ri-a Vir - gi - ne,

Tenore *pp* *p* *f*
A-ve, a - ve, ve-rum cor-pus, na - tum de Ma-ri-a Vir - gi - ne,

Basso *pp* *p* *f*
(4+4) A-ve, a - ve, ve-rum cor-pus, na - tum de Ma-ri-a Vir - gi - ne,

LA POSTURA CORRETTA

Quando ci esibiamo, la nostra posizione deve essere sicura e rilassata nello stesso tempo. Teniamo quindi le gambe leggermente divaricate (affinchè il nostro equilibrio non sia precario) le ginocchia debbono essere leggermente flesse (per non mandare il bacino all'indietro) e mantenute elastiche. Cerchiamo di spostare il peso del corpo in avanti sbilanciandoci leggermente sulle punte, questo contribuirà a farci sentire un po' più rilassati. Se al contrario indirizziamo il nostro peso sui talloni, sbilanciandoci leggermente all'indietro, dovrete avvertire una sensazione di rigidità che si estende anche alla zona delle spalle e del collo, per l'appunto quelle zone del corpo che invece dobbiamo mantenere rilassate.

Il bacino, per via della posizione delle ginocchia si sposta lievemente in avanti. La parte superiore del corpo va tenuta ben rilassata (tronco, spalle, collo) in questo modo anche la gola risulterà rilassata e la colonna d'aria proveniente dai polmoni farà vibrare solo e direttamente le corde vocali, senza alcuna influenza dovuta alle contrazioni muscolari.

Da notare che questa postura deve risultarci estremamente rilassante, se ci sentiamo tesi evidentemente stiamo sbagliando qualcosa. Pensate che anche chi pratica lo sport del tiro di precisione con la pistola, assume una posizione molto simile a questa che gli permette di prendere la mira comodamente, senza fretta e senza muovere le spalle.

NON ASPETTARE A IDRATARTI

Ogni macchina è dotata di un manuale del proprietario che ti istruisce ad aprire immediatamente il cofano se si accende la luce dell'olio. Un'idea migliore, se sei abituato ad aspettare che la luce di emergenza si accenda prima di prenderti cura del tuo motore, sarebbe di mettere sul veicolo il cartello "In vendita". Permettere a una macchina di correre senza sufficiente lubrificazione è una ricetta sicura per un guaio lungo il percorso. Lo stesso è vero per cantanti che non si mantengano idratati. Senza protezione adeguata, l'attività del canto causa il rigonfiamento delle corde vocali nella laringe. Il problema è l'attrito. Se volessimo consultare il manuale del proprietario per i nostri corpi, esso ci direbbe semplicemente che c'è una soluzione naturale per questo problema.

Tenersi idratati è un'esigenza di tutto il giorno. Spesso aspettiamo finché non abbiamo sete per attaccarci a una bibita. Questa soluzione è tardiva per i cantanti - specialmente se sei già sul palcoscenico. Ci vogliono almeno venti minuti, per uno stomaco vuoto, affinché l'acqua entri in circolo nel tuo sistema e sia visibile sulle membrane dove c'è necessità. Le bibite o altri liquidi hanno bisogno di molto più tempo perché prima devono essere digeriti. Questo significa che assumere bibite sul palcoscenico non produrrà effetti prima del termine dell'esibizione. Ma allora, perché una sorsata rapida di qualche cosa tra le canzoni dà un sollievo immediato? Per due ragioni: la prima è che ci sono dei recettori nella gola che segnalano al cervello che sono in viaggio dei fluidi; la seconda è l'azione fisica di deglutire.

Contrariamente a quanto si crede, nulla che noi ingoiamo arriva direttamente alle corde vocali. Tutti i bevande che i cantanti consumano nello sforzo di bagnare la loro voce fischiante vengono deviati dall'epiglottide della laringe e spediti giù nell'esofago. E questo è ovviamente un bene. Come l'occhio, la laringe dovrebbe essere bagnata da una soluzione salina, non da tè o miele. Anche se per ipotesi la tua bibita colasse giù fino alle corde vocali, il flusso d'aria generato per cantare prosciugherebbe prontamente l'area. Se stai sforzando la voce o sei nervoso, i muscoli della gola si contraggono e la tensione chiude i condotti della saliva designati per lubrificare la

laringe. Come in un lampo, deglutire cambia per un secondo la posizione dei muscoli e permette ai condotti della saliva di aprirsi e di ri-lubrificare – semprechè, beninteso, tu sia idratato.

Due terzi del peso del tuo corpo è acqua. Avrebbe senso, quindi, sostituire con la medesima quantità quanto viene perso. Una regola generale è di consumare giornalmente 25-50 gr. di acqua per ogni chilo di peso corporeo (per 70 Kg, in media almeno 2,5 litri). Conta anche l'acqua che si assume con il cibo, così se non ti piace bere, consuma cibi ad alto contenuto d'acqua come frutta cruda e vegetali. Sfortunatamente, birra, caffè e bibite gassate aromatizzate non contano. Anche se ciascuna contiene soprattutto acqua, i loro ingredienti inducono il corpo a liberarsene, lasciandoti con meno acqua di prima. Certi cibi prosciugheranno anche la tua riserva d'acqua interna. Siccome la digestione è la priorità numero uno del corpo, quando ci riempiamo di cibo a basso contenuto d'acqua, come panini, crackers, chips, formaggio, carni elaborate e patate, alla gola e alla laringe viene sottratta l'acqua dell'idratazione per colmare il deficit. Fondamentalmente, se mentre mangi senti il bisogno di bere qualcosa, vuol dire che il cibo che stai assumendo è troppo concentrato. Un buon metodo sarebbe di bere abbondantemente prima del pasto in modo da non sentire il bisogno di diluire il processo digestivo.

Gli atleti si idratano bene prima della gara così i loro muscoli non soffrono di crampi; i cantanti dovrebbero fare lo stesso. Mantenere una laringe lubrificata vuol dire che sarai in grado di deglutire durante una esibizione senza succhiare l'acqua da una bottiglia. Ricorda che per il tuo strumento le prove non sono più facili dei concerti, così prendi l'abitudine di essere idratato; se il tuo bilancio è limitato, non c'è niente di sbagliato con l'acqua del rubinetto. È una buona idea filtrarla per rimuovere il cloro, se c'è. È meglio bere acqua a temperatura ambiente per evitare di far contrarre i muscoli della gola (come fa la muscolatura del corpo quando ci si tuffa in una piscina con acqua fredda) . Qualsiasi sia il tuo stile di canto, ti accorgerai da solo quando avrai raggiunto un miglioramento significativo della capacità di cantare a lungo. Una buona misura di un livello di idratazione corretto è l'urina chiara.

Dal momento che sul nostro corpo non c'è alcuna luce d'emergenza per avvisarci di qualcosa che non va, lascia che la seguente formula diventi il tuo mantra ***non aspettare a idratarti***.

DISADDESTRAMENTO NECESSARIO

<Vorrei essere capace di cantare meglio ma non sono sicuro che l'addestramento valga la fatica>. Io penso che se qualcuno ritiene che il miglioramento dell'abilità di cantare sia una fatica, vuol dire che non c'è passione. Può forse portare a qualcosa di buono qualsiasi avventura artistica se non c'è passione? Voglio rappresentarvi una prospettiva alquanto diversa sul problema delle lezioni vocali. Noi tutti sappiamo di qualcuno che possiede una voce incredibile e non ha mai avuto alcuna istruzione. A queste persone basta aprire la bocca per far uscire qualcosa di grande. Fortunati loro. Comunque, la credenza comune che delle persone siano nate per cantare non vuole dire che il resto di noi deve rimanere seduto ai bordi solo per ascoltare. Chiunque può migliorare il suono della propria voce. Il mio consiglio è di pensarci come ad un "disaddestramento" della nostra voce.

Basta fare una visita in una sala di maternità per rendersi conto che noi tutti siamo nati con l'abilità di produrre suono. Piangere è un comportamento istintivo. Cantare è come piangere - ferite o dispiaceri a parte. Dopo un breve periodo dalla nascita, le nostre personalità emergono ed influenzano questo istinto di base. Dei bambini piangono più forte e più spesso. Da bambini ai primi passi, abbiamo cominciato a sperimentare che toni vocali diversi provocano negli altri risposte anche loro diverse. Quando un bambino di due anni piange abbastanza, o avrà un altro

biscotto o verrà spedito nella sua stanza. In virtù della durata del pianto, noi siamo arrivati fino a sei biscotti e i risultati di questi esperimenti hanno influenzato pesantemente la nostra personalità. Noi stabiliamo caratteristiche peculiari della nostra immagine che ci portiamo per tutta la vita. Se dubiti di questo, visita un centro anziani e osserva quanto il gioco del bingo assomigli a una classe di asilo infantile. Non è che gli anziani si comportano come bambini; è che sono diventati di nuovo loro stessi. Con ciò intendo dire ai cantanti potenziali che fino dalla prima infanzia abbiamo addestrato i nostri muscoli a produrre suono in un particolare modo. Il tuo particolare modo può o meno interferire negativamente col canto. Se interferisce, allora devi "disaddestrarti".

La maggior parte dei problemi vocali può essere fatta risalire al parlare. Da bambini ci hanno insegnato i significati delle parole e come pronunciarle, ma non come usare efficientemente i nostri muscoli quando parliamo. Questo si è aspettato che accadesse in modo naturale. Di solito però non è successo. Normalmente, le emozioni dominano il motore dei nostri riflessi e plasmano il modo in cui parliamo. Il discorso diviene così un'estensione della nostra personalità. Possiamo dire molto circa il modo in cui uno parla, ma non su quello che sta dicendo. C'è una differenza tuttavia tra naturale e normale. Naturale vuol dire efficienza; normale invece è quello al quale siamo abituati. Sfortunatamente, siamo così abituati al modo in cui parliamo che l'aver addestrato tensioni muscolari passa inosservato finché non ci decidiamo a cantare.

Siediti a un pianoforte o prendi una chitarra e lo strumento è pronto per suonare. I musicisti danno questo per scontato perché fin dai primi passi dispongono di uno strumento pre-equilibrato e costruito appositamente per quei timbri di suoni, e questo è un vantaggio enorme quando si impara a suonare. Al contrario, apri la bocca per cantare e un gran numero di ostacoli può compromettere estensione, timbro, volume e flessibilità. In altre parole, per imparare a cantare devi prima costruire uno strumento. La maggior parte degli strumenti che suoniamo oggi sono il risultato di molti anni di messe a punto. A mano a mano che migliorano le tecniche per costruire pianoforti e chitarre, migliorano anche il loro suono e la facilità di suonarli. Gli strumenti rimangono sostanzialmente gli stessi giorno dopo giorno. Questo offre una solida base per sviluppare l'abilità necessaria per suonare. Noi purtroppo non abbiamo quel vantaggio con le nostre voci. Molte cose possono interferire con la "suonabilità" della nostra voce, dal parlare tutto il giorno fino al provocare la tensione muscolare della mascella. Siccome la maggior parte di queste non sono limitazioni genetiche o "naturali", possono essere rimosse se lo vogliamo.

Costruire uno strumento per cantare non richiede niente di più che stabilire un percorso libero da ostacoli dalla inspirazione fino alla fonazione. Qualsiasi cosa stia bloccando il flusso deve essere rimossa dal percorso. Io non sto dicendo che sia facile, abbiamo lavorato sodo tutta una vita per realizzare queste situazioni di rigidità e di tensioni muscolari ed il corpo non sarà certo felice di permettere loro di andarsene. Quello che ti voglio suggerire è che non devi accettare la tua voce **così com'è**. Le leggi del suono sono le stesse per ognuno. Rilascia la tua gola e avrai un grande timbro. Permetti alle corde vocali di tendersi liberamente e avrai grande estensione e precisione. Fai ritornare la tua respirazione ad uno stato istintivo e naturale e avrai il controllo dinamico della voce. Pensa a tutto ciò come ad un disaddestramento necessario e avrai il giusto approccio concettuale per iniziare il processo di riabilitazione della tua voce.