

LA POSTURA

Per una corretta "impostazione" della Voce.



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

Un'esatta postura è, inoltre, preliminare ad una corretta impostazione di tutto il sistema laringeo. Infatti, se il corpo non è ben posizionato, la laringe non sarà retratta (rilassata/dilatata) e il lavoro delle corde potrebbe risultare affaticato e compromesso.

LA POSTURA

Dopo aver parlato dei movimenti del diaframma (dispensa #02), vero "cuore" dell'arte della Voce, è necessario dedicarci alla postura dell'intero corpo, perché questa influisce in maniera decisiva sulla qualità dell'emissione del suono.

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

3 ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA



N.1

PER LA PROPRIOCAZIONE DIAFRAMMATICA



N.2

PER ESERCITARE L'APPOGGIO COSTO-DIAFRAMMATICO



N.3

PER ALLENARE LA RESPIRAZIONE NELLA POSTURA ERETTA.

Le gambe: parallela, allineate con le spalle. Innanzitutto il sostegno del corpo deve essere sicuro. Dunque teniamo i **piedi** leggermente distanziati, in modo che il baricentro del corpo abbia un'area sufficientemente ampia entro cui cadere.

Le ginocchia: devono restare morbide ed elastiche e, nel contempo, sostenere il peso (similmente a ciò che si insegna ai principianti dello scii/pattinaggio). Le **ginocchia** restano morbide e permettono di tenere un atteggiamento molleggiato, per evitare che il bacino sia trattenuto all'indietro.

Il bacino e il tronco: il **bacino** è ruotato leggermente in avanti per allineare la colonna vertebrale, sostenuto in questo dalla lieve flessione delle ginocchia. L'insenatura lombare diminuisce. Il **tronco** va tenuto eretto. No atteggiamento cifotico, No “sedere a papera”.

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

Quindi se hai eseguito correttamente le posizioni, ti troverai appunto con la dilatazione toracica in atto e il diaframma in posizione adeguatamente estesa così da far da supporto al suono. Anche effettuare l'appoggio risulta più semplice.

L'immagine mentale da seguire è quella della **verticalità (della colonna vertebrale)**, unita ad una certa **morbidezza (atteggiamento rilassato ma comunque “fiero”)**. Infatti la posizione eretta troppo rigida impedisce di fatto il corretto sostegno del suono, perché anche la gola risulterà irrigidita.

Il collo e le spalle: si controlli che le spalle restino ferme con le **clavicole** disposte orizzontalmente. In questo modo anche il collo è allungato e, conseguentemente, diminuisce l'incurvatura **cervicale**.

Le braccia: sono morbide lungo i fianchi.

Se abbiamo eseguito tutto correttamente fin qui, otterremo come risultato automatico l'appiattimento delle scapole sulla gabbia costale e la dilatazione del torace. Possiamo effettuare una respirazione costo-diaframmatica con maggiore semplicità.

BOUNUS

ALCUNI ESERCIZI UTILI PER LA RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA.

N.01 PER LA PROPRIOCEZIONE DIAFRAMMATICA

Questo esercizio ci insegna ad utilizzare la "**parte alta degli addominali**" quando effettuiamo la respirazione costo-diaframmatica, senza coinvolgere la “pancia”. È alla base della tecnica **respiratoria**

(lezione 2 del mini-corso), necessaria per parlare, recitare e cantare bene.

Sdraiamoci in posizione supina su una superficie rigida. Appoggiamo bene le spalle a terra. Posiamo una mano all'altezza del diaframma. Inspiriamo col

naso e gonfiamo i polmoni. Per effetto della nostra posizione, la mano si alza naturalmente. Tratteniamo con l'appoggio diaframmatico per 2-3 secondi. Espiriamo con la bocca soffiando e mollando la presa muscolare. La nostra mano segue anche la fine di questo movimento. Prima di riprendere restiamo un paio di secondi con il corpo svuotato.

N.02 PER ESERCITARE L'APPOGGIO COSTO-DIAFRAMMATICO

Con questo importantissimo esercizio si impara ad utilizzare il **sistema costale e diaframmatico** insieme. Cioè proprio quel che è indispensabile per sostenere il suono. Questo esercizio è davvero difficile, soprattutto se decidete di farlo da soli. Cercate di farvi guidare da un insegnante per evitare errori.

Come nell'esercizio precedente sdraiamoci in posizione supina su una superficie rigida. Posiamo una mano all'altezza del diaframma ed una lateralmente sul costato (pollice in avanti). Inspiriamo dal naso gonfiando i polmoni

nella loro interezza e dilatando il costato a 360°. Se abbiamo una buona propriocezione, riusciamo a percepire la spinta del muscolo diaframmatico, anche sul dorso. Cosa più difficile da avvertire nella

postura eretta, per via del costato posteriore ancorato alla spina dorsale che rende la schiena più compatta e meno "elastica". **Espiriamo come se stessi soffiando delle candeline, mantenendo la dilatazione costale con il sostegno per rallentare il**

ritorno del muscolo diaframmatico nella sua posizione di origine. Otteniamo così una colonna d'aria costante e controllata. Attendiamo un paio di secondi prima di riprendere l'esercizio.



N.03 PER ALLENARE LA RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA IN PIEDI

Una volta fatta pratica con l'esercizio **N.02**, possiamo passare al **consolidamento della muscolatura di sostegno** mettendoci in piedi.

Inspiriamo col naso, riempiamo i polmoni che spingono il diaframma verso il basso dilatando il costato a 360° (vedi es. precedente) e tratteniamo il respiro per 2 o 3 secondi. Cominciamo quindi ad espirare lentamente mantenendo la dilatazione costale pronunciando la consonante **SSSSSS** in modo regolare **fino allo svuotamento** (suono piccolo e costante).

Mentre cantiamo, recitiamo o parliamo invece, non dobbiamo mai svuotare completamente i polmoni. Tratteniamo sempre un po' d'aria come "riserva" e prendiamo altro fiato sopra.

Inizialmente l'emissione della consonante **SSSSSS** non durerà più di qualche secondo. Cerchiamo di estendere gradualmente questo tempo fino ad un massimo di **30/ 40 secondi**. Allenandoci regolarmente, il risultato sarà un ottimo sostegno del suono.