

## BREVE LEZIONE DI CANTO

### INTRODUZIONE

#### I - LA RESPIRAZIONE

Cantare vuol dire innanzitutto respirare.

Molti di voi già sapranno che per cantare nella maniera corretta occorre saper respirare con il diaframma, ma non sanno dove si trova e come lavora.

#### **TROVIAMO IL DIAFRAMMA**

Innanzitutto poggiamo una mano sulla parte bassa del nostro addome.

Questa zona **NON** è il diaframma, ma il cosiddetto “muro addominale”.

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola che divide il torso, separando polmoni e cuore (nella parte superiore, detta cavità toracica) e gli organi digestivi (nella parte inferiore, detta cavità addominale).

Per localizzare il diaframma poggiate le dita sulla parte bassa delle ossa dello sterno, esattamente dietro quel punto vi è il muscolo ricercato. Noterete che si trova abbastanza in alto, nella gabbia toracica.

#### **I POLMONI**

Ora piazzate le mani sul vostro torace, con le dita rivolte verso l'alto, e le palme sui vostri capezzoli. Questa operazione vi da una buona idea visuale delle dimensioni dei vostri polmoni.

I polmoni sono composti da migliaia di minuscoli sacchetti d'aria chiamati alveoli, tutto l'insieme somiglia molto ad una spugna molto densa composta da piccoli palloncini.

I polmoni non si riempiono da soli, ma inalano allargandosi grazie ad un movimento discendente del diaframma (inspirazione), e si riducono quando il diaframma ritorna in posizione (espirazione).

Quando sentite il termine “support” (supporto, sostegno) in relazione al canto, significa che il diaframma è in grado di muoversi verso l'alto e verso il basso liberamente, e fare piccoli aggiustamenti di pressione d'aria. Questo non significa che sia necessaria la spinta dal muro addominale.

#### **LA LARINGE E LE CORDE VOCALI**

La laringe si trova nella parte centrale della gola, nella parte terminale alta della trachea, ed è la parte vibrante del nostro strumento voce.

Il suo diametro interno è circa pari ad un quarto della sua dimensione totale.

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.

Esiste una rete di muscoli all'interno ed attorno le corde vocali, muscoli che, manipolando la loro tensione, possono provocare cambi di altezza, spessore e volume della voce, in una grande varietà di modi.

Questi muscoli lavorano riflessivamente, esattamente come quelli degli occhi, ed operano meglio quando sono sostenuti da un'adeguata pressione

## **LA FARINGE**

C'è una piccola estensione della gola sopra la laringe, chiamata faringe; è il luogo principale dove avviene la risonanza della voce.

Molti di voi immaginano questa area come un luogo di grande diametro, ma in realtà è più piccolo di una moneta (avete mai provato ad ingoiare una moneta? Beh, non è affatto facile, proprio per le dimensioni della faringe).

La faringe è segnata da muscoli molto sensibili, che restringono lo spazio interno in risposta a contrazioni del muro addominale.

La faringe è connessa alla bocca ed alle cavità nasali, altri importanti luoghi di risonanza vocale.

I muscoli della lingua e della mascella sono in assoluto i più forti del corpo, ed entrambi istintivamente si contraggono per dare una rigidità maggiore alla gola.

Tutte queste azioni di chiusura riducono di molto il potenziale d'uscita del suono armonico, un'altra ragione per non spingere troppo con la pressione d'aria.

Tutti gli strumenti richiedono un tocco specifico e la voce non fa eccezione.

Visualizzate quanto piccole sono le parti che compongono il vostro strumento, questo aiuterà a bilanciare l'attività muscolare.

Quello che abbiamo visto in questa lezione è una panoramica veramente basilare, consiglio quindi la lettura di un libro di anatomia, per capire nei minimi particolari come è fatto il vostro strumento.

Più conoscerete il funzionamento di ogni parte e più sarà facile farle collaborare.

## **CONCLUSIONE**

Respirare nella maniera corretta vuol dire utilizzare correttamente il diaframma per far riempire e svuotare i polmoni.

La respirazione deve avvenire solo ed esclusivamente grazie al diaframma, non respirate spingendo col muro addominale né gonfiando la parte alta della cavità toracica.

Respirate a fondo, fate serie di respirazioni per circa 40 secondi, un poco di pausa e poi ripetete, per una decina di volte.

All'inizio tenete le mani sulla cavità addominale, spostatele sul diaframma e verificate sempre che i muscoli lavorino nella maniera corretta, mantenendo tutto il sistema nel maggiore rilassamento possibile, perché come già detto le tensioni muscolari provocano la chiusura degli organi di risonanza.

## **II IL RISCALDAMENTO**

Durante le fasi di riscaldamento non è importante che cosa cantiate, ma come lo fate. Raccomando sempre e comunque suoni semplici. La vostra attenzione dovrà essere focalizzata su sensazioni di libertà invece che sulla qualità del suono. Inspirate normalmente ed espirate soffiando fuori l'aria poco per volta e molto lentamente. Ora sciogliete i muscoli del vostro viso e del vostro collo eseguendo dei lenti movimenti rotatori del collo,

pronunciando a basso volume: <<hummmm>>.

Pian piano cominciate a variare l'altezza del suono ma non lasciate mai che i muscoli del viso cambino posizione o si irrigidiscano, non cambiate espressione, dovete sempre mantenere il rilassamento.

Attenzione a non variare troppo l'estensione delle note, mantenete sempre un range nel quale vi possiate sentire a vostro agio e non sforzare in alcun modo.

Ora alternate gli <<hummmm>> con un prolungamento di <<zzzzzzzz>>, per poi passare a <<eeeeeee>> ed infine <<aaaaaaa>>. Mantenete la melodia il più scorrevole possibile, senza salti elevati tra le note.

Un mio consiglio è quello di non cantare canzoni conosciute, questi brani infatti normalmente contengono tensioni e difficoltà programmate che non aiuteranno il vostro riscaldamento.

Man mano che la vostra voce si riscalda (non affrettate i tempi), alzate il volume. Quando il volume è abbastanza alto (ovviamente comunque ben lontano dallo sforzare la voce) mantenetevi sui vocalizzi <<eeeeeee>> ed <<aaaaaaa>>.

### **QUANTO SI DEVE SCALDARE LA VOCE?**

La lunghezza del riscaldamento, anche se può sembrare strano, dovrebbe essere inversamente proporzionale alla durata della performance che ne seguirà: per lunghe sessioni un breve riscaldamento, ma per brevi sessioni (una canzone solamente) potete riscaldare anche per un'ora.

Nel caso stiate per affrontare un concerto di un paio d'ore credo che il tempo giusto di riscaldamento possa essere circa pari a quindici minuti. Ovviamente sarà la vostra esperienza a consigliarvi man mano che lavorerete.

### **SEMBRA FACILE**

La parte più difficile del riscaldamento (anche se mentre state leggendo questa lezione potrebbe non sembrarvi così) è trovare il tempo ed il luogo per poterlo fare.

Personalmente trovo piuttosto imbarazzante scaldare la mia voce quando sono in presenza di altri, anche se si tratta della mia band. Dovrete però scegliere le occhiate strane dei presenti, perché altrimenti potreste trovarvi ad eseguire una pessima performance.

Se avete appena cominciato a cantare dovrete prendere feeling con il riscaldamento, dopodiché potrete dare sfogo alla vostra fantasia e scaldare la voce in auto nei mesi caldi, oppure nel bagno del locale dove andrete ad esibirvi. Ancora meglio sarà riscaldarvi in mezzo alla pista del locale dove la musica è già alta, chi potrebbe sentirvi? Attenzione però perché questa pratica è per chi già riesce a capire esattamente le sensazioni che da la propria gola, altrimenti meglio che vi possiate sentire mentre lo fate. Se state arrivando in ritardo allora scaldatevi durante la guida, ma senza distrarvi troppo!

### **LA VIA DELLA PERFEZIONE**

Il comportamento migliore è quello di tenere bene in caldo la vostra voce

poco alla volta, durante tutta la giornata. Quando ne avete possibilità fate dei vocalizzi a basso volume: <<hummmmm>>,<<zzzzzzz>>, vi aiuteranno.

### **CONCLUSIONE**

Ricordate sempre che qualsiasi sia il vostro stile musicale, otterrete sempre il migliore risultato ed il massimo potenziale se il vostro strumento sarà sciolto e flessibile.

Ora la vostra voce può dare il massimo, ma sta a voi sfruttarla e soprattutto farlo nella maniera corretta.

## **III CANTARE CON LA TESTA**

### **INTRODUZIONE**

La voce è il nostro strumento e noi ora stiamo imparando a suonarlo... o meglio... a farlo suonare.

Come per qualsiasi altro strumento dobbiamo capire come “pizzicare” nella maniera corretta, al fine di far risuonare all'interno del nostro corpo un suono armonioso.

La difficoltà di tutti i cantanti alle prime armi è infatti dovuta al fatto che lo strumento è nascosto, invisibile, all'interno del nostro corpo, può quindi essere complesso comprendere (ma anche spiegare) come utilizzarlo.

### **I SOLITI NOTI**

Per capire meglio quale sia la via corretta per cantare vorrei analizzare le caratteristiche di un canto “non tecnico”, per farvi capire dove possiamo trovare gli errori più comuni.

Proviamo ad eseguire quanto studiato nella lezione precedente, il riscaldamento. Andiamo quindi a realizzare la serie di vocalizzi suggerita per portare la voce alla giusta “temperatura”.

Alcuni di voi diranno: <<Sento una forte tensione nella gola>>.

Ecco il punto focale di tutto il nostro corso! 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.

### **MAI CANTARE DI GOLA**

Se la colonna portante della vostra voce va a terminare la sua corsa nella parte bassa (e quindi posteriore della nostra gola) 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 alle 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 potete facilmente capire siamo finiti in un inferno dal quale non

potremo uscire e che porterà ad una pessima performance.

Ora che abbiamo capito qual è l'errore che, a parer mio, è il più grave in assoluto, andiamo ad analizzare le tecniche per far fuoriuscire la voce nella maniera più armoniosa possibile.

### **USARE LA TESTA**

Chiamiamo X il punto in cui 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 trovare il punto X ottimale, che non provochi tensioni muscolari e che permetta un'ampia fuoriuscita al suono, e far puntare la colonna d'aria esattamente lì.

Toccate con un dito il punto in cui il vostro naso si congiunge con la fronte, esattamente dietro tale punto vi è il nostro punto X.

Concentratevi molto sul focalizzare il vostro punto X, è la cosa più importante in assoluto di tutto il corso.

Ciò che dobbiamo fare ora e fare in modo che, quando espiriamo facendo fuoriuscire la voce, la colonna d'aria portante non vada a scontrarsi con le pareti della nostra gola se non nel punto X. Questo automaticamente porterà grande aumento di volume e durata dei suoni, il nostro strumento si affaticherà molto meno ed avremo grande longevità.

Riuscire a fare questo viene chiamato “cantare di testa”, perché è proprio lì che il suono si rifrange.

### **ESERCITIAMOCI E COMPRENDIAMO LE NOSTRE SENSAZIONI**

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

Uniamo quindi quanto imparato nelle prime due lezioni, respirazione e riscaldamento. Eseguiamo i vocalizzi illustrati nella lezione numero due, con l'accortezza di seguire la respirazione studiata nella lezione numero uno.

Visualizziamo 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, scusate se mi ripeto molte volte ma è veramente importante. Non avrete un insegnante accanto a correggere i vostri errori, dovrete capire tutto il meccanismo autonomamente e per questo ci vuole tempo. Una volta comprese le sensazioni trasmesse dal vostro corpo avrete in mano la chiave per poter cantare liberamente senza preoccupazioni.

Due trucchi importantissimi:

? Eseguite “ogni tanto” alcuni vocalizzi <<nnnnnn>> estremamente nasali, la colonna d'aria sarà indirizzata verso la parte frontale alta (molto alta) della vostra gola. Certamente la nostra voce “normale” non dovrà essere nasale, la posizione di uscita dell'aria sarà “naturalmente” un po' inferiore a quella dei suddetti vocalizzi, ed è esattamente quella desiderata.

? Quando “colpite” nella maniera corretta il punto X sentirete come un leggero formicolio nella parte posteriore del naso, è il segnale che siamo nella posizione giusta, non lasciatela.

### **CONCLUSIONE**

Con questa lezione abbiamo superato la boa, ora cominciamo a vedere il traguardo sempre più vicino.

Ricordate sempre che le tre lezioni appena studiate sono in assoluto le più importanti, da non dimenticare mai e su cui continuare sempre a lavorare ed esercitarsi.

Un grande palazzo deve avere solide fondamenta, ora avete gli strumenti per costruirle, sta a voi decidere come.

## **IV IL TONO**

### **INTRODUZIONE**

Perché alcuni cantanti riescono a farsi sentire chiaramente e con un buon volume mentre altri faticano per essere sentiti? La differenza è il tono. Alcune persone sono nate con uno strumento in grado di produrre uno spettro completo di armoniche mentre altre no, la differenza è paragonabile a quella che c'è tra un pianoforte a coda ed uno verticale.

Queste armoniche, o suoni armonici, suonano contemporaneamente alla nota che state cantando. Non è importante solo il numero di suoni armonici presenti, ma anche il volume di ogni frequenza, che da potenza alla voce. Le dimensioni e la forma delle cavità corporee determinano quali suoni armonici vengono amplificati e quali ridotti. Sfortunatamente i cantanti devono fare i conti con uno strumento creato da una sorta di lotteria genetica, che ben difficilmente è modificabile.

La tecnica però può aiutare molto il supporto tonale, infatti un grande musicista può far suonare bene anche uno strumento di classe inferiore! Per questo potrete comunque migliorare la potenza e la qualità della vostra voce, anche se non siete dotati naturalmente, focalizzando l'allenamento sul tono.

### **LE LEGGI DEL SUONO**

Le caratteristiche del suono sono così ferme, fisse, che le possiamo chiamare leggi. Possiamo trovare molti esempi, nella vita quotidiana, di come queste leggi ci condizionino; ad esempio, frequenze basse viaggiano in lunghe e lente onde che penetrano i muri fino a raggiungere i vicini di casa, alte frequenze invece viaggiano su onde veloci e piccole, che sollecitano molto le orecchie e vengono percepite come “forti”. Le basse frequenze richiedono quindi una grande potenza ed ampi spazi di amplificazione, mentre le alte frequenze richiedono spazi di amplificazione ristretti ed una forza minore.

Una superficie liscia rifletterà il suono, fornendo maggiore risonanza e dandoci la sensazione di essere cantanti di talento quando cantiamo sotto la doccia. Una superficie ruvida invece assorbirà i toni risonanti, è proprio per

questo che le pareti delle sale prove sono ricoperte di tappeti o coperte o materiale apposito.

Queste leggi sono applicabili anche all'interno del nostro corpo: lo spazio sopra la laringe (faringe), è un componente cruciale per un suono vocale ampio.

In una delle scorse lezioni abbiamo visto come la faringe sia delineata da muscoli costrittori che ne riducono o ampliano il diametro se stressati o rilassati. Se la laringe è sollevata e la faringe è tesa, non ci sarà abbastanza spazio per amplificare suoni armonici bassi.

Come se non bastasse la superficie di un qualsiasi muro muscolare diventa "ruvida" con la tensione, e per questo assorbirà anche le armoniche alte prima che possano fuoriuscire.

Pensate a come un altoparlante e la sua cassa di risonanza lavorano assieme: un altoparlante (la laringe) suonerà "sottile come carta" se inserita in una piccola cassa (la gola sotto stress), esattamente l'opposto succederà se inserita in una cassa ampia (la gola rilassata). Ora invece pensate al suono senza vita di un impianto stereo chiuso in una stanza insonorizzata, contro le robuste armoniche udibili nelle sale di una scuola di danza.

Non importa come voi siate nati, una voce esplosiva richiede che la vostra gola abbia le stesse proprietà di un ginnasio con pavimenti appena lucidati. Nessuna domanda, più tono è meglio. Qualsiasi ingegnere vi dirà che è semplice diminuire un suono vocale ma è impossibile aumentarlo. L'assenza di armoniche rende una voce blanda e difficile da sentire. Chitarre, tastiere e tamburi emettono suoni nello stesso intervallo di armoniche della voce, per questo copriranno una voce non potente. Questa è infatti un'altra legge del suono: se due strumenti producono suoni sulle stesse frequenze, il più potente dei due coprirà l'altro. Indovinate chi potrebbe vincere la competizione, una chitarra o una voce? In ogni caso, più ampio sarà il vostro spettro armonico, più possibilità avrete di far risaltare la vostra voce all'interno della configurazione sonora della vostra band.

### **CONCLUSIONE**

So che sembra un passo nella direzione sbagliata rilassarsi quando la voce diventa "sottile", la risposta più normale sarebbe quella di cantare più forte. Come sappiamo però questo scatenerebbe tutte quelle reazioni sbagliate che già abbiamo studiato.

È ironico vedere che il desiderio di un suono possente spinge ad aumentare la pressione, creando la tensione che andrà ad uccidere le nostre armoniche. La soluzione è quella di raggiungere l'indipendenza tra la laringe ed il resto del corpo.

Pensate che tutte le leggi possano essere infrante e cercate di capire perché la vostra voce suona come suona, questo vi darà la marcia in più per raggiungere il vostro risultato.

## **V IL VIBRATO**

## **INTRODUZIONE**

David Bowie lo ha veloce, Mary J. Blige lo ha lento ed appassionato, Maynard James Keenan non ne ha alcuna traccia. Cantare col vibrato è una questione di propensione personale, ma si può scegliere di utilizzare questa tecnica solo quando se ne avrà il controllo. Per molti cantanti l'impercettibile movimento ritmico del vibrato sembra essere più guidato dal destino...

Quando lo vuoi lui si nasconde e quando non ci pensi lo senti brillare sul finale di una nota.

Il vibrato aggiunge vitalità alla voce, il suono senza variazioni risulta piuttosto noioso. È un po' come la differenza che passa tra un frigorifero ed una mosca, il rumore costante del compressore del frigorifero diventa presto un suono di tappeto, mentre il ronzare della mosca è molto più difficile da ignorare.

Con l'eccezione di rapper o cantanti come Beck, che non sostengono le loro note, chi canta senza vibrato tende sempre a creare uno stato di eccitazione vocale con tecniche quale lo scream o l'overdrive, ma queste sono assolutamente da evitare perché rovinano molto le corde vocali. I cantanti hanno tanti colori con cui dipingere le proprie performance, uno di questi è il vibrato, oppure la voce sospirante, nasale o pulita e risoluta. È comunque molto meglio portare a termine l'esibizione senza rovinare il proprio strumento.

## **COS'È IL VIBRATO**

I meccanismi del vibrato semplici e riflessivi, per questo l'effetto è così sfuggevole. Immaginate la mano di un chitarrista mentre sostiene una nota, il movimento delle dita modifica la lunghezza delle corde creando una lieve onda nel tono. Per la voce le cose sono un po' più complesse, ma la tensione all'interno delle corde vocali varia ritmicamente proprio come per uno strumento a corde.

Contemporaneamente alla variazione di tensione si verifica un cambiamento nello spessore delle corde vocali. I movimenti combinati di altezza, volume e tono sono ciò che differenzia il vibrato dal tremolo (variazione di volume) e dall'oscillazione (variazione di altezza).

La tensione schiaccia il vibrato, non solo quella dovuta alla performance, ma anche la sottile rigidità di ogni giorno. Come il dito del chitarrista deve essere libero per far vibrare le note, anche il vibrato vocale necessita di indipendenza muscolare.

## **ESERCITIAMOCI**

Sdraiamoci supine e appoggiamo una mano sulla parte bassa del nostro addome. Respiriamo profondamente come imparato nella prima lezione ed osserviamo la nostra mano che sale e scende. Intoniamo una nota che sentiamo come confortevole e cerchiamo il vibrato. Se non riusciamo a vibrare osserviamo cosa stanno facendo gli addominali, li stiamo contraendo per intonare la nostra nota? Verifichiamo questo comportamento con note

diverse, se spingiamo troppo dallo stomaco, i muscoli che cingono la laringe si tenderanno ed il vibrato sarà perso. Riduciamo il volume e proviamo ancora.

Il nostro goal è di ridurre la pressione dell'aria fino al punto in cui troviamo la giusta flessibilità. Non vi allarmate se questo succede solo a volumi molto bassi, con la pratica potrete andare ad aumentare il volume senza produrre pressione all'interno della laringe.

Cercate sempre il giusto equilibrio durante una canzone ed il vibrato verrà fuori da solo.

Uno dei motivi per cui è più semplice che il vibrato arrivi alla fine di una nota è perché quando ci sentiamo sicuri sull'intonazione automaticamente riduciamo un poco la pressione.

### **VERIFICHIAMO LE TENSIONI**

Un modo semplice per monitorare le tensioni che possono annullare i vibrati è quello di roteare la testa in piccoli cerchi mentre cantiamo. Fingiamo di disegnarne il contorno con il naso, quando cominciamo a cantare fermiamo automaticamente la rotazione? È più difficile sulle note alte? Come abbiamo già detto prima riduciamo il volume e proviamo ancora, dobbiamo trovare il giusto equilibrio e la giusta pressione.

### **CONCLUSIONE**

La pressione non è un requisito per poter cantare ad alto volume o su note alte. Spesso capita di vedere cantanti così chiusi che devono far vibrare la testa o la mascella per creare vibrati, ma è come se un chitarrista dovesse scuotere la chitarra.

Non c'è niente di male nell'usare forza per ottenere un'espressione forte, ma troppo spesso l'espressione viene creata in questo modo solo per nascondere debolezza o fiacchezza.

Siate coraggiosi e fate il lavoro sporco in privato, fatevi guidare dal vibrato e scoprite la potenza che è dentro di voi.

## **VI LA POTENZA**

### **INTRODUZIONE**

Power lunch. Power walk. Power nap. Hey, dato che rinominare alcune delle nostre attività naturali le rende più potenti ai nostri occhi, lasciatemi introdurre la mia tecnica di respirazione superturbo per cantanti, in attesa di brevetto.

Ad essere onesti, non c'è nulla di nuovo in ciò che viene chiamato "power breathing", ogni neonato al mondo possiede questa tecnica. Il "power breathing" è 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 ed il contraccolpo.

### **LA PRESSIONE DELL'ARIA**

L'aria che ci circonda è pressurizzata ed auto-stabilizzante. Quando la pressione diminuisce in un punto, l'aria attorno quel punto si sposterà in modo da riempire il vuoto. 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”, ed 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 sono espansi, la pressione dell'aria al loro interno scende, ciò fa in modo che l'aria esterna entri per sanare questo squilibrio. Ricordate: non è l'aria che fa espandere i nostri polmoni, ma i muscoli.

Ricordiamo che il diaframma è il muscolo a forma di cupola posizionato esattamente sotto i nostri polmoni, muovendosi verso l'alto ed il basso fa diminuire od aumentare il volume dei polmoni. Vi sono anche muscoli tra le costole che distendono la gabbia toracica e muscoli nel collo e nelle spalle che possono sollevare il torace. Ognuno di questi muscoli contribuisce all'inspirazione ed alla modifica del volume dei polmoni.

Troppo spesso siamo troppo tesi nella zona dello stomaco 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. Notate 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, 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 ed 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 pressione d'aria, troppa forza creerà un collo di bottiglia nella nostra gola ed il controllo sarà perso.

### **IL CONTRACCOLPO**

Anche l'altra sottovalutata sorgente di potenza, il contraccolpo, dipende dal diaframma. Molte persone associano, sbagliando, “supporto” con “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 ad una 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) ed 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 se i muri che la delimitano non saranno completamente rilassati, per questo “trattenere la pancia” mentre si canta non avrà altri effetti 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.

La reazione automatica alla compressione è il contraccolpo. Se comprimiamo una molla, essa scatterà tornando nella posizione originale appena la rilasciamo. Più forza applichiamo alla 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 di muove autonomamente grazie all'energia che abbiamo accumulato in precedenza. Tutto ciò è perfettamente applicabile anche al diaframma. Una volta che la cavità addominale è compressa, vorrà tornare nella posizione originale. Come se stesse regolando il contraccolpo di una molla, il nostro diaframma dovrebbe continuare ad esercitare una lieve pressione verso il basso, al fine di regolare il contraccolpo di pressione d'aria nella nostra laringe. In altre parole il diaframma “supporta” la nostra voce assicurandosi che le corde vocali non siano sovra-stimolate.

### **CONCLUSIONE**

Combinando il contraccolpo della cavità addominale con l'impeto di altra pressione dato dai polmoni perfettamente riempiti ed 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.

Se avremo bisogno di più spinta, allora (e solo allora) avremo sempre gli addominali a disposizione per aggiungerne un po'. So bene che sembra ci

sia sempre bisogno di spingere dagli addominali affinché la voce sia potente, ma ricordate sempre che questo desiderio è solo una reazione a polmoni non completamente pieni d'aria.

Un po' di stretching può aiutare, iniziate le routine di riscaldamento con alcuni allungamenti frontali e laterali e ricordate sempre che la spinta addominale deve essere 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!!!