

La respirazione diaframmatica

Partiamo dal presupposto che praticamente tutti possono cantare bene. Prova ne è che nei paesi nordici, dove è molto sentito il canto corale, gli stonati sono praticamente inesistenti.

Le persone completamente stonate sono rarissime, e debbono questa loro condizione perlopiù ad una anomalia che risiede in una zona ben precisa del cervello, oppure a seri problemi di udito, tutti gli altri che si definiscono "completamente stonati" sono probabilmente soltanto diseducati al canto e non hanno mai preso in seria considerazione lo studio del canto.

E' chiaro che poi, come per tutte le altre attività umane, ci sono persone particolarmente predisposte al canto, ma ripeto, gli stonati totali sono casi rarissimi.

LA RESPIRAZIONE

Per cominciare a respirare correttamente immettiamo nei polmoni una gran quantità di aria facendo attenzione a non gonfiare la cassa toracica e senza alzare le spalle. Spingiamo invece l'aria ispirata verso la pancia percependo la sensazione di avere un palloncino che si gonfia nel nostro addome (in questo modo stiamo convogliando l'aria inspirata anche nella parte bassa dei polmoni costringendo il diaframma a spostarsi verso il basso sotto la spinta dei polmoni). Una corretta respirazione deve essere effettuata con tutto il polmone. Molto spesso invece al giorno d'oggi si utilizza solo una parte dei polmoni. Quella alta. Lasciando quindi inutilizzata la parte più bassa dei polmoni. Riducendo così la ventilazione e gli effetti benefici della respirazione che sono in primis, come universalmente risaputo, l'ossigenazione del sangue e quindi di tutto il nostro corpo. Purtroppo la frenetica vita quotidiana e lo stress di cui un pò tutti siamo le vittime inducono una respirazione scorretta, appunto quella che utilizza prevalentemente la parte alta dei polmoni. La respirazione più naturale e quella che prevede l'utilizzo di tutto il polmone. Ce ne accorgiamo perchè a gonfiarsi non è il torace bensì l'addome. Per cui se vogliamo raccogliere indizi utili su come si effettua una corretta respirazione osserviamo i bambini più piccoli. Loro non sono ancora diventate vittime dello stress e la loro respirazione è quella che noi abbiamo perduto da tempo e dobbiamo quindi imparare di nuovo.

Quando i polmoni si riempiono completamente acquistano un volume maggiore e quindi vanno ad occupare un pò dello spazio solitamente riservato alla viscere per cui abbiamo come effetto un rigonfiamento dell'addome che si porta in avanti, le costole inferiori si aprono lateralmente sotto la spinta dell'aria contenuta nella zona bassa dei polmoni e anche il diaframma si abbassa e su di lui viene esercitata una forza proporzionale alla quantità di aria immagazzinata.

Utilizzando una frase un pò colorita possiamo dire che i polmoni si sono andati a trovare un pò di spazio sgomitando a destra e sinistra sulla gabbia toracica, e in basso sulle viscere attraverso il diaframma e i muscoli addominali.

Quindi trattieniamo l'aria per qualche secondo e poi cominciamo a svuotare i polmoni emettendo il suono della vocale "O" (attenzione alla posizione della bocca esageriamo il movimento facendo assumere alla nostra bocca una posizione il più possibile tondeggiante).

Quando decidiamo di espirare

dobbiamo mantenere ben tonici i muscoli addominali onde fornire la giusta pressione sul diaframma e regolare quindi l'emissione dell'aria così come noi vogliamo mantenendo così costante e prolungato nel tempo lo svuotamento dei polmoni. Il flusso di aria emessa dovrebbe essere il più possibile costante. Eventuali tremolii si ripercuoteranno anche sulla stabilità della nota quando andremo a cantare. Un vecchio trucco per vedere se stiamo facendo bene ed esercitarci è quello di emettere l'aria sulla fiammella di una candela. Se il flusso sarà costante, come deve essere, la fiammella sarà sempre piegata con una inclinazione sempre uguale. Se si alza e si abbassa in continuazione il nostro flusso di aria non è costante.

Facciamo questi movimenti LENTAMENTE, non abbiate assolutamente fretta né di ispirare né di espirare. Tra l'altro questo tipo di respirazione contribuisce anche a rilassarci quindi sfruttiamo bene il tempo che abbiamo deciso di impiegare per questo esercizio. Sono molte le discipline che dedicano molta attenzione alla respirazione diaframmatica e la utilizzano per trovare una migliore sintonia con il proprio corpo. Ad esempio le arti marziali, gli sport dove si esige concentrazione e precisione (tiro con l'arco, pistola, fucile ecc.) il training autogeno ecc. ecc.

Imparate la respirazione, che dovremmo cercare di applicare in ogni momento della nostra giornata (ricordandoci sempre che quella appena descritta è la respirazione più naturale) cerchiamo di imparare la giusta postura del nostro corpo quando intendiamo cantare.

IMPORTANTE

Per verificare se la vostra respirazione diaframmatica è corretta, mettetevi davanti ad un grande specchio e fate un bel respiro. Se nell'inspirare le spalle si alzano, allora la vostra respirazione va rivista. Se invece, sempre facendo un bel respiro, le spalle rimangono immobili e l'aria inspirata vi va a gonfiare l'addome, (questo accade perchè a gonfiarsi sono la parte bassa dei polmoni) allora va tutto bene, la vostra respirazione è corretta.

LA POSTURA NEL CANTO

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 e tutto il corpo all'indietro) e mantenute elastiche. Del resto come è risaputo una base larga e stabile è il miglior inizio per qualsiasi cosa si vorrà fare al di sopra di quella base!!!! Cerchiamo di spostare il peso del corpo in avanti sbilanciandoci leggermente sulle punte, questo contribuirà a farci sentire un pò 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 rilassati.

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 le corde vocali senza alcuna influenza dovuta alle contrazioni muscolari. Immaginatevi di dover fornire al percorso dell'aria una strada armoniosa e fluida senza intoppi e restringimenti.

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.

Una citazione merita anche l'articolazione della bocca (*detta anche maschera facciale*). Articolare bene le vocali, aprendo bene la bocca e esasperando i movimenti, facilità anche l'uscita del suono dalla testa, soprattutto dei suoni più alti. Per cui più si cantano note alte più si dovrà badare che la nostra bocca sia ben aperta e con un'espressione sorridente. Non sottovalutiamo l'importanza della posizione della bocca, infatti per noi la bocca è l'unica via d'uscita del suono dopo aver risuonato nel nostro corpo, sarebbe come sottovalutare i fori delle casse acustiche, frutto di accurate ricerche progettuali tendenti ad esaltare la resa acustica dei diffusori. Per cui, in questo caso, cerchiamo di essere buoni progettisti della nostra cassa acustica naturale: il nostro corpo e la nostra bocca.