

# Appunti di un Masterclass con Arnold Jacobs

[Pagina originale](#)

---

## Avvertimento

Con questa traduzione si vogliono rendere disponibili in italiano gli appunti di un Masterclass. Si tratta quindi di suggerimenti destinati al musicista che faceva lezione in quel momento e non si tratta di un "Metodo". Queste note non pretendono di essere esaurienti e complete nei soggetti trattati.

L'abilità di suonare uno strumento ad ottone non si raggiunge in breve tempo. Ogni persona che tenta di sviluppare una capacità in quest'area deve aspettarsi di investire molto tempo e il giusto genere di impegno e sforzo. Per la differenza che può esistere nelle capacità e nelle caratteristiche delle varie persone e per la personale interpretazione che ognuno può dare a queste frasi, nessun testo di questo genere può essere preso alla lettera. Queste note non intendono sostituire la necessaria presenza di un insegnante.

---

## Arnold Jacobs, ex Tuba della Chicago Symphony Orchestra

---

(Traduzione di Andrea Conti, con la collaborazione di Francesca Cantone)

### Concetti - Seconda parte

#### Subconscio

- Il subconscio è più potente del conscio.
- Può essere cambiato solo da influenze positive.
- Non combattere le vecchie abitudini, imparane di nuove.

#### Medicine

- Prodotti da inalare per combattere la congestione bronchiale.
- Albuterolo (nome generico).
- Inalazioni singole fino a 16 - 18 al giorno.
- Attacca solo i Beta dei polmoni.
- Necessita di ricetta medica.
- Beta 1 -- Cuore
- Beta 2 -- Polmoni

#### Evitare gli estremi [*della respirazione*].

- 2/3 - 3/4 della capacità polmonare funziona meglio.
- La maggioranza utilizza meno della metà della capacità polmonare.

## **I muscoli lavorano a gruppi, non individualmente.**

- Raggiungere (ottenere) morbidezza a livello muscolare.

## **Registro acuto**

- La compressione dell'aria riduce leggermente la capacità polmonare (circa del 15%).
- Creare compressione mediante movimento, non pressione.
- Evitare di controllare consciamente i polmoni.
- I polmoni si gonfieranno con una bassa capacità d'aria.

## **Respiro pieno**

- Non richiede l'intervento di muscoli per far uscire l'aria.
- Il diaframma non si può contrarre verso l'alto, ma solo verso il basso.
- Il diaframma non si può sentire, perché è privo di nervi sensoriali.
- *Pensare*: Respirare e soffiare dalla bocca - non dal corpo.
- Muovi velocemente per accorciare la lunghezza dei polmoni.
- Lascia che il corpo si riduca di dimensione.
- Pensa alla lunghezza del busto, non alla larghezza.

## **Vocali**

- OH
- AH
- Lingua
  - oo-thoo (indietro e avanti)
  - a-la (su e giù)
- L'apertura della bocca non dovrebbe superare quella della gola. La resistenza si trasferirà alla gola.

## **Capacità d'aria [*Capacità polmonare*]**

- Varia in funzione di:
  - Età
    - Diminuisce col progredire dell'età.
  - Altezza
    - Un busto lungo significa grande capacità.
  - Peso
    - Il sovrappeso è controproducente.

## **Iperventilazione**

- Aiuta a prepararsi per una lunga frase.

## **Esercizi**

- Respirazione
  - Dovrebbero essere eseguiti:
    - Lontano dallo strumento
    - Davanti ad uno specchio
      - Spogliati per vedere i movimenti
    - Saranno necessari sei mesi o più

- Se fatto in maniera conscia, non sarà naturale
  - Deve sostituire la maniera di respirare precedente.
- Per realizzare un'azione continua [*nel movimento dell'aria*]
  - Estendere il braccio (Per rafforzare la visualizzazione)
  - Inspirando - Sollevare il braccio (Verso di sé)
  - Espirando - Allungare il braccio
  - Muoversi in modo continuo ed omogeneo
  - Movimento, non pressione
  - Esercizi dei contenuti parziali
    - Movimenti in terzi
    - Movimenti in mezzi
    - Far soffiare gli studenti più giovani in un sacco (pallone).
- Per riempirsi al massimo
  - Braccia lungo i fianchi
  - Inspirando - Sollevare le braccia in fuori e sopra la testa
  - Espirando - Abbassare le braccia
- Per prevenire l'aumento di CO<sub>2</sub> (Anidride carbonica)
  - Iperventilare prima del passaggio
- Facilità durante l'inspirazione
- Aprire la bocca il più possibile
  - Toccare la parte bassa della bocca con la lingua
  - Cambiare istantaneamente la direzione dell'aria
    - Il sistema del "Costringersi a rilassarsi"
- Velocità e quantità
  - In cinque movimenti [*Ritmo di cinque*]
    - Inalare lentamente all'inizio
    - Espirare -2-3-4- Inalare (5)
  - In quattro movimenti
    - Inalare lentamente all'inizio
    - Espirare -2-3-4- Inalare (nella metà del 4)
    - Espirare -5-6-7- Inalare (nella metà del 8) (per un fiato più veloce).
- Buzzing
  - Meglio con l'anello o il bocchino
    - Richiede meno forza
    - Rimuove la potente influenza dello strumento
- Inspirazione
  - Pensare a "SUCCHIARE"
    - Cominciare con della resistenza
      - Usare una cannuccia da bibite
        - Tagliare la cannuccia a metà - Inspirare
        - Continuare a dimezzare la cannuccia, incrementando il volume dell'aria
    - Diminuire la resistenza quando ci sono dei progressi
- Postura [*Posizione del corpo*]
  - "Una marionetta appesa ad un filo"
  - Trasferire la posizione in piedi a quella seduta
  - Evitare la rigidità - Pensare all'allungamento
  - Non piegarsi per espirare - Non raddrizzarsi per inspirare.
  - Mantenere la colonna vertebrale lunga e diritta.
  - Jacobs preferisce *Rolf* alla *Alexander*.
  - Suonare articolando con "H"
    - Per evitare le note "appiccicose" [*difficoltà nella flessibilità*]
  - Suonare delle ottave con il vibrato nella nota superiore.
- Blocchi
  - Sostituire le note con delle parole.

- Sostegno della nota disponibile prima che questa inizi.
- Scendendo dalle note alte
  - DO-TA
  - DO-LA
  - DO-SO

## Problemi

- Grugnire
  - Se avviene all'inizio del suono
    - Non è un grande problema
    - È causato dalla contrazione muscolare della parete addominale
    - Può essere corretto trattenendo l'aria con la sola espansione [*del corpo*]
    - Contare ad alta voce mentre si trattiene l'aria
    - Soffiare pochissima aria sul dorso della mano
    - Esercitarsi lontano dalla musica
  - Se avviene alla fine del suono
    - È un problema più serio
    - È causato da un incremento dell'attività muscolare
    - Mancanza di emissione d'aria - Inattivo
- Paura da palcoscenico
  - Respirare lentamente
  - Usare il solfeggio cantato
    - Buoni strumenti psicologici -- senza validità anatomica
  - Inondare la mente di suono
- Impostazione [*imbocatura*]
  - Resistenza
  - Spessore
  - Tensione
  - Usare il solfeggio cantato come stimolo
  - Usare l'impostazione al posto delle corde vocali
  - Non fissarsi su una particolare posizione
  - Cominciare con il buzz, non con il bocchino
  - Labbra gonfie
    - Ha a che fare col sistema linfatico
    - La sostanza coinvolta è l'Istonina
    - "Suona" con l'anello
    - Massaggiare le labbra per farla riassorbire
- Fraseggio
  - Trovare le note di mezzo
  - Sostenere
  - Tempo
  - Paragonare le frasi del pezzo
  - Organizzare i respiri
- Passaggi articolati di lingua
  - Da preparare mediante il legato
- Attrezzi
  - Un tubo del diametro di 7/8 di pollice [*2,2 centimetri*]
    - Mettere il bocchino nel tubo e soffiare
    - Inspirare ed espirare
    - Quindi, posizionare l'indice su un'estremità
    - Inspirare ed espirare
    - Aprire il tubo
    - Inspirare ed espirare

- Pallone da sei litri per anestesia (Capacità di un polmone e mezzo è una buona misura)
    - Riempire il pallone espirando
    - Inspirare dal pallone
    - Suonare il passaggio
  - Pallina da Ping-Pong nel tubo
    - Iniziare con maggiore resistenza
    - Inspirare ed espirare
    - Tenere la pallina in alto
      - La pallina dovrebbe mantenere tale posizione durante i passaggi articolati di lingua.
- 

[Torna al Tributo ad Arnold Jacobs](#)

[Indietro alla pagina Materiale didattico](#)

[Indietro alla Home Page](#)