

LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA E LA POSTURA

PREMESSA

Cantare comprende l'utilizzo di alcune parti del nostro corpo:

- le corde vocali, dalle loro vibrazioni viene prodotto il suono della nostra voce;
- la faringe (o gola) un muscolo a forma di canale che deformandosi, in lungo e/o in largo, ha la capacità di modificare gli effetti della risonanza del suono nella testa;
- i polmoni, il serbatoio per l'aria che utilizziamo per far vibrare le corde vocali;
- il diaframma, un muscolo a forma di cupola, sottile e flessibile, che separa il torace dall'addome, dalla sua cooperazione con i polmoni e 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 a comprimere i polmoni e a far uscire la colonna d'aria;
- i muscoli del collo e delle spalle (rilassati per una corretta postura durante l'esecuzione di una canzone).

LA RESPIRAZIONE

La respirazione ottimale per il canto moderno, è quella che viene comunemente denominata **respirazione costale-diaframmatica**, una respirazione che utilizza consapevolmente l'elasticità della gabbia toracica, i muscoli intercostali e il **diaframma**: muscolo piatto laminare a forma di cupola sito all'altezza dell'ombelico che separa la cavità toracica (polmoni, cuore) da quella addominale (intestino);

La respirazione costale diaframmatica non va confusa con la respirazione alta **clavicolare** e quella bassa **addominale**, entrambe infatti non sono scorrette.

Nella **respirazione clavicolare** si utilizza solo la parte alta dei polmoni, lasciando quindi inutilizzata la parte restante. La respirazione più naturale è 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 è sufficiente osservare i neonati e gli infanti. La respirazione dei neonati è la respirazione costale- diaframmatica, quella che spesso nell'arco della crescita si perde a causa di cattive abitudini provocate dall'ansia e dallo stress di una vita frenetica.

Per cominciare a respirare bene è quindi necessario immettere nei polmoni una certa quantità d'aria cercando di non gonfiare la cassa toracica e non alzare le spalle.

Spingiamo poi l'aria ispirata verso la pancia percependo la sensazione di avere un palloncino che si gonfia nel nostro addome , in questo modo si convoglia l'aria ispirata anche nella parte bassa dei polmoni costringendo il diaframma a spostarsi verso il basso data la spinta dei polmoni.

Il processo che avviene durante la respirazione costale-diaframmatica:

Quando i polmoni si riempiono completamente acquistano un volume maggiore andando ad occupare dello spazio solitamente riservato alla viscere, per questo motivo l'addome che si rigonfia portandosi 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 esso viene esercitata una forza proporzionale alla quantità di aria immagazzinata. I polmoni trovano spazio grazie all'elasticità della gabbia toracica, al diaframma e ai muscoli addominali.

Tratteniamo l'aria per qualche secondo e cominciamo dolcemente a svuotare i polmoni emettendo il suono della vocale "O" il più possibile tondeggiante.

Quando decidiamo di espirare dobbiamo mantenere ben tonici i muscoli degli addominali obliqui onde fornire la giusta pressione sul diaframma al fine di regolare l'emissione dell'aria e mantenere lo svuotamento dei polmoni costante e prolungato nel tempo. Un vecchio trucco per verificare la corretta respirazione è quello di emettere l'aria sulla fiammella di una candela. Se il flusso è costante, come deve essere, la fiammella manterrà sempre la stessa inclinazione. Se la fiamma si alza e si abbassa di continuo il flusso d'aria risulterà non costante. Eventuali tremolii nel flusso d'aria si ripercuoteranno anche sulla stabilità della nota quando si andrà a cantare.

Il movimenti devono essere effettuati lentamente, non abbiate nessuna fretta poiché questo tipo di respirazione se effettuata nella concentrazione assoluta contribuisce anche al rilassamento interiore. Sono varie le discipline che dedicano attenzione alla respirazione diaframmatica: le arti marziali, lo yoga, gli sport di precisione come il tiro con l'arco, utilizzano questa respirazione per raggiungere una migliore sintonia con il proprio corpo e la propria mente.

Una volta appresa la respirazione, è necessario applicarla non solo al canto ma in ogni momento della giornata, soprattutto nelle situazioni di maggiore stress.

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 e il petto si alzano, allora la vostra respirazione è scorretta. Se , le spalle rimangono immobili, l'aria ispirata gonfia l'addome oltre l'ombelico la respirazione è ancora scorretta. Se le spalle e il petto sono immobili e la vostra cassa toracica si allarga state effettuando la giusta respirazione.

L'APPOGGIO, L'ACCENTO E IL VIBRATO

L'appoggio e l'accento sono due movimenti, fondamentali per il canto, eseguiti prevalentemente con i muscoli del retto dell'addome.

Gli addominali, aiutano il diaframma a svolgere la sue funzioni, con questi due movimenti si emettono le note con un controllo maggiore. In particolare le note lunghe risulteranno più stabili e le note più acute saranno più precise e incisive.

Abbiamo precedentemente parlato dell' **inspirazione**, l'atto in cui l'aria incamerata scende nei polmoni gonfiandoli con la sua spinta. Abbiamo anche visto come i polmoni che si gonfiano d'aria avranno un volume maggiore rispetto a quando sono a riposo.

Sotto la spinta dell'aria il compito del diaframma e degli addominali è quello di discendere a questa espansione spingendosi verso il basso e creare spazio ulteriore ai polmoni costipando le viscere verso il basso (effetto palloncino).

Una volta presa coscienza di questo tipo di respirazione dobbiamo revisionarla al fine di renderla più precisa.

E' chiaro che l'aria può essere convogliata molto in basso nell'addome oppure molto in alto nel torace. Dobbiamo posizionare quest'aria in una posizione centrale, in modo da poter riempire tutto il polmone quando è necessario, e per poter meglio gestire l'aria con i muscoli addominali. Infatti l'emissione dell'aria e la produzione del suono sono in gran parte gestite dai muscoli addominali. **Se tenessimo l'aria troppo in basso (respirazione addominale) o troppo in alto (respirazione clavicolare) non riusciremmo a far lavorare bene gli addominali e l'espiazione risulterebbe scorretta e inutile alla gestione il suono.**

I polmoni gonfiandosi andranno ad occupare lo spazio lasciato vuoto dal diaframma ma non solo: i polmoni premeranno contro la parte bassa della gabbia toracica per cui, le ultime due coste della gabbia toracica (**coste false** o fluttuanti) cederanno sotto la spinta dei polmoni aprendosi verso l'esterno.

Questi due movimenti di cessione dello spazio da parte del diaframma e delle coste, fanno sì che i polmoni possano gonfiarsi nella loro parte bassa e non solo in quella alta. Una corretta respirazione prevede quindi il convogliamento dell'aria inspirata verso il basso e non verso l'alto. Attuare una respirazione costo-diaframmatica anziché una respirazione clavicolare o addominale serve a non perdere i benefici che i movimenti dei muscoli addominali possono dare.

E' importante che l'insegnante tenga presente anche la conformazione fisica dell'allievo. La respirazione diaframmatica infatti può essere spontaneamente più o meno bassa nell'allievo in base alla sua conformazione. Solitamente le donne ed i longilinei dei due sessi applicano una respirazione più costale, viceversa la respirazione addominale, è più presente nei brevilinei e negli uomini. Inoltre nell'anatomia individuale è da considerarsi anche l'inclinazione delle coste e ogni tipo di cambiamento morfologico causato dallo stile di vita dell'allievo.

Rimarcare la differenza tra respirazione costale e addominale, imputandola solo ed esclusivamente allo studio e applicazione di diverse tecniche di respirazione può creare

confusione nell'allievo e generare frustrazioni in coloro che, ad esempio, anatomicamente sono più predisposti ad una respirazione addominale ma vengono sollecitati alla pratica di una respirazione costale.

Se vogliamo differenziare la respirazione addominale da quella costale, dobbiamo conoscere alla perfezione la struttura fisica dell'allievo e rispettare la sua predisposizione naturale a determinati meccanismi.

L'APPOGGIO

Nell' appoggio (o sostegno) i muscoli addominali più alti forniscono al diaframma un sostegno sicuro ed efficace durante l'espirazione.

Mentre l'aria fuoriesce dai polmoni e risale verso l'alto per mettere in vibrazione le corde vocali, i polmoni sono sostenuti dal diaframma che a sua volta è sostenuto dai muscoli addominali.

Quando i polmoni si svuotano del loro contenuto d'aria, riducono di volume e occupano meno spazio, il diaframma grazie alla sua forma a cupola accompagna questo movimento risalendo e rimanendo sempre a contatto con la parte bassa dei polmoni.

Questo contatto è in realtà un sostegno, un piano d'appoggio per i polmoni che possono svuotarsi e contrarsi senza perdere contatto. Durante l'**espiazione** avviene una introspezione del diaframma. Inoltre i polmoni saranno compressi lateralmente dalle coste e "strizzati" verso l'alto. Contemporaneamente ai polmoni risale anche la **trachea**, alla sommità della quale si trova la **laringe**. Tale risalita è componente fondamentale, ma automatica, del meccanismo della produzione del suono.

Questo continuo appoggio fa in modo che la colonna d'aria che risale verso l'alto sia costante, un bel flusso omogeneo.

Considerando che una nota lunga e sostenuta è provocata da una vibrazione costante e regolare delle corde vocali, la vibrazione è resa possibile perché è costante e regolare la colonna d'aria che va a sbattere contro la superficie inferiore delle corde vocali.

Se la colonna d'aria non è costante e regolare anche le vibrazioni delle corde non saranno costanti e regolari e di conseguenza il suono prodotto dalle corde vocali sarà traballante ed impreciso; spesso sarà una nota "calante" oppure "crescente", in ogni caso una nota non perfettamente intonata.

Usiamo un'immagine per descrivere ciò che accade:

Immaginiamo una fisarmonica, o meglio il mantice di una fisarmonica, e paragoniamo il mantice ai polmoni e paragoniamo il braccio del musicista che regge il mantice al diaframma e ai muscoli addominali.

Quando il mantice deve riempirsi d'aria si allarga grazie al braccio del musicista che lo tira verso il basso. Il braccio del musicista però sostiene il mantice e lo tira in basso per quanto basta, in base all'aria che occorre per la fase successiva, quella di espulsione dell'aria e produzione del suono. Il braccio del musicista non lascia cadere verso il basso il mantice senza sostenerlo, se lo facesse il mantice ballonzolerebbe verso il basso, in modo goffo e scoordinato.

Il braccio del musicista lo troviamo anche nella fase di produzione del suono, quando cioè deve spinger sul mantice e far fuoriuscire il suono. La spinta, oltre a spingere fuori l'aria, naturalmente, fa sì che il mantice sia sempre ben sostenuto e che non si rilassi verso il basso.

L'ACCENTO

L'accento è una spinta decisa e veloce dal basso verso l'alto che si effettua con gli addominali bassi e obliqui. **L'accento (addominali bassi) viene effettuato contemporaneamente all'appoggio (addominali alti)**. Serve per avere uno spunto maggiore quando si debbono eseguire note particolarmente acute e difficili.

Grazie all'accento si evitano tensioni muscolari improprie che producono note imprecise e sgradevoli e che spesso inducono il cantante a una sorta di timore psicologico nei confronti degli acuti. La paura crea tensioni che concorrono a sbagliare effettivamente l'emissione dei suoni. E' giusto affrontare il timore e aiutarsi, attraverso la tecnica, a formare una consapevolezza della propria tessitura vocale.

Per produrre un suono è necessario che l'aria dei polmoni venga spinta in alto e fatta fluire tra le due corde vocali. Per facilitare questo flusso d'aria decisa, è necessario che il diaframma e gli addominali bassi comprimano tempestivamente la parte bassa dei polmoni. Con questa tecnica lo sforzo complessivo è demandato al diaframma ed ai muscoli addominali quindi le spalle, il collo e la gola rimarranno perfettamente rilassati.

Nel caso in cui la nota acuta debba essere mantenuta più a lungo è necessario che gli addominali continuino ad essere in posizione di appoggio. In caso contrario seguirà la fase di inspirazione.

Vale la pena precisare quindi che **gli addominali sono il vero motore della voce**; durante l'esecuzione di una canzone infatti non sono mai immobili: durante l'inspirazione si ritirano, si posizionano per effettuare l'appoggio o l'accento, durante l'espirazione si comprimono mantenendo l'appoggio o spingono verso l'alto per effettuare un accento.

L'utilizzo corretto di questo motore evita al cantante di produrre suoni gutturali e impropri.

IMPORTANTE

Spesso c'è la convinzione che per affrontare una nota acuta occorra più aria rispetto a quando si canta una nota grave.

Sbagliato.

Quando si canta una nota acuta occorre poco fiato.

Si spreca molto più fiato quando si canta una nota grave.

Ecco un esempio pratico:

Paragoniamo i lembi di un palloncino alle corde vocali. Prendete un palloncino e riempitelo d'aria. Svuotando il palloncino: se tenete i lembi del palloncino serrati, il filo d'aria che uscirà produrrà un sibilo molto acuto.

Sarà tanto più acuto quanto i lembi del palloncino saranno stretti.

Se invece terrete larghi i bordi del palloncino l'aria uscirà velocemente producendo un suono grave, tanto che se lascerete andare del tutto il palloncino, questo si svuoterà in un attimo producendo un suono tanto grave da non essere quasi percepito.

IL VIBRATO

Il vibrato è un abbellimento vocale conseguenza di un corretto appoggio. Durante l'appoggio la pressione sui muscoli addominali si oppone alla pressione dell'aria contenuta nei polmoni, quando queste due forze opposte non sono perfettamente bilanciate tra esse, nel suono emesso risulta una leggera vibrazione.

Il vibrato si manifesta dapprima sulle note medio basse, poiché è in queste note che si riesce più facilmente ad applicare la giusta pressione sugli addominali di conseguenza un appoggio corretto. Infatti il vibrato non si manifesta quando applichiamo un appoggio troppo energetico o troppo blando tanto meno inesistente.

E' da notare che il vibrato per alcuni rari casi si manifesta dapprima sulle note medio-alte, perché solitamente sulle note alte le tensioni sono maggiori e più difficilmente gestibili.

LA POSTURA NEL CANTO

E' opportuno assumere la **posizione neutra** :

Teniamo i piedi perpendicolari tra loro; gambe leggermente divaricate in modo tale da allineare i talloni agli ischi; ginocchia elastiche leggermente flesse; bacino retroflesso in linea con spalle e piedi ; spostiamo il peso del corpo leggermente in avanti sbilanciandoci sulle punte; la postura deve risultare come una buona base su cui costruire la propria tecnica quindi è necessario che sia sicura e allo stesso tempo estremamente rilassata.

La parte superiore del corpo è 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.

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 l'uscita del suono dalla testa, soprattutto nei suoni più acuti. Per cui più si cantano note acute più sarà necessario badare che la bocca sia ben aperta e con un espressione sorridente. Non sottovalutiamo l'importanza della posizione della bocca, infatti dopo aver risuonato nel nostro corpo la bocca è l'unica via d'uscita del suono, non darle importanza sarebbe come sottovalutare i fori delle casse acustiche, frutto di accurate ricerche progettuali tendenti ad esaltare la resa acustica dei diffusori. Per cui, cerchiamo di essere buoni progettisti della nostra cassa acustica naturale: il nostro corpo e la nostra bocca.