

## ESERCIZI PER ATTIVARE I CORRETTI MOVIMENTI RESPIRATORI

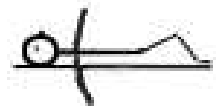
Domenico Innominato

La respirazione è corretta quando i movimenti sono “bassi”, a livello del torace inferiore e dell’addome. La parte superiore del torace, le scapole e le spalle devono invece mantenersi il più possibile immobili. Le posizioni e gli esercizi descritti favoriscono i movimenti fisiologici dei muscoli respiratori:

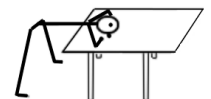
- 1) rilassarsi per qualche minuto in un ambiente tranquillo, silenzioso. Respirare normalmente, senza esagerazioni: **inspirare** (l’aria entra) attraverso le narici, **espirare** (l’aria esce) dalla bocca socchiusa ma rilassata.
- 2) Prolungare l’espiazione, circa 4 secondi - ripetere più volte.
- 3) Prolungare l’espiazione, circa 6 secondi - ripetere più volte.
- 4) Prolungare l’espiazione, circa 8 secondi - ripetere più volte.
- 5) Esercizio di respirazione in 4 fasi: a) inspirare attraverso le narici 4 secondi esatti (controllare il periodo di ciascuna fase con l’orologio); b) sospensione respiratoria, mantenere l’aria nei polmoni per 4 secondi (esatti), i muscoli laringei, comprese le corde vocali, dovranno rimanere rilassati; c) espirare (vuotare l’aria) attraverso la bocca per 4 secondi; d) sospensione respiratoria (senza aria nei polmoni) per 4 secondi (esatti), i muscoli laringei, comprese le corde vocali, saranno completamente rilassati.
- 6) Emissione di una “S” prolungata (Ssss...) pianissimo per circa 20 (poi 30) secondi.
- 7) Emissione di una “Sc” prolungata (Sc... come nella parola “Sciare”) mezzoforte per 6-8 secondi.
- 8) Emissione bisbigliata – le corde vocali non devono vibrare – di una “R” prolungata (Rrrr...): vibrazione della lingua rilassata → in caso di difficoltà iniziali provare eventualmente con “Trrr”.
- 9) Emissione di “Brrr”: vibrazione prolungata delle labbra, tempo a piacere
- 10) Leggere un testo sottovoce, preoccupandosi di articolare correttamente e lentamente tutte le sillabe; aprendo molto la bocca, ma senza forzare. Porre maggior attenzione alla respirazione e all’articolazione della mandibola, rispetto alla “proprietà di lettura”.

Posizioni di svolgimento:

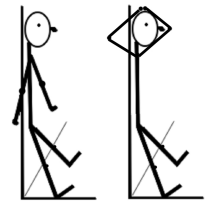
- a) **Supini** → distesi, faccia all’insù - con le **braccia aperte** e con le **gambe piegate** (ginocchia più alte, piedi sul pavimento): le inserzioni del muscolo retto dell’addome (pube e coste inferiori) si avvicinano, riducendo la tensione del muscolo stesso e permettendo un movimento più comodo nell’inspirazione. La posizione a braccia aperte blocca parzialmente i movimenti inspiratori dei muscoli intercostali.



- b) **Seduti** (su di una sedia, no poltrone o divani) con il capo appoggiato al muro: i muscoli del collo, non dovendo sostenere il peso della testa, possono decontrarsi.
- c) **In piedi**, con i gomiti appoggiati sopra un tavolo; il busto sarà flesso a 90 gradi (rispetto alle gambe, leggermente aperte). Non sollevare la testa. I muscoli addominali saranno meno tesi mentre l’alto torace è bloccato dalla tensione esercitata dall’appoggio delle braccia sui gomiti.



- d) **In piedi, schiena appoggiata** ad una parete, **gambe in avanti** rispetto al tronco e **punte dei piedi sollevate** (il peso del corpo “si scarica” sui talloni e sulla schiena). Anche con le mani sul capo, a dita intrecciate.



- e) **Stazione eretta senza sostegni:** controllare che il movimento inspiratorio “in avanti” dell'addome non sia provocato da un avanzamento della lordosi lombare<sup>1</sup>.

Si consiglia di svolgere sedute brevi e di lavorare con continuità, l'ideale sono tre sessioni da 5-10 minuti ciascuna ogni giorno:

- 1) al mattino, prima di colazione;
- 2) a metà giornata, in un momento di relax precedente il pasto centrale;
- 3) alla sera, prima di coricarsi

Note all'esecuzione degli esercizi:

- Eccessiva quantità d'aria immagazzinata e movimenti addominali esagerati nuocciono all'elasticità dei polmoni, influenzando negativamente anche sul suono.
- Nel canto e nel parlato non si utilizza mai tutta l'aria inspirata. E' quindi importante evitare di forzare anche in fase di espirazione.
- L'inspirazione si fa attraverso il naso. Si può respirare con la bocca quando la “presa di fiato” è più veloce (ma silenziosamente, senza avvicinare le corde vocali).

Non è consigliabile l'impiego della “respirazione mista<sup>2</sup>”, utilizzata spesso sia dai cantanti d'opera sia da chi suona uno strumento a fiato.

---

<sup>1</sup> Lordosi lombare: piegare la schiena in avanti credendo di protendere l'addome.

<sup>2</sup> Respirazione “mista”: utilizzando, oltre al movimento addominale, anche quello toracico/costale.