

ELEMENTI di TECNICA VOCALE

Raccolta di saggi riguardanti la Tecnica vocale per i cantori

TECNICA VOCALE – DISPOSIZIONI GENERALI

Domenico Innominato

1. Cantare in posizione eretta e naturale: gambe leggermente divaricate, piedi un po' divergenti. Il baricentro corporeo sarà idealmente spostato in avanti, le ginocchia ammortizzano.
2. La mandibola si deve aprire senza tensioni: immaginare il mento che “*scende*” con un movimento “*obliquo a perno*”, in direzione del collo. L'articolazione della mandibola sarà il perno del movimento. Pronunciare “A” toccando con la mano il punto di articolazione (appena sotto l'orecchio): non si dovranno avvertire importanti movimenti.
3. Non oltrepassare - in fase iniziale - le possibilità naturali della propria estensione vocale, in acuto e nel grave.
4. Cantare inizialmente mezzopiano/mezzoforte.
5. Iniziare lo studio della *messa di voce*¹ quando si raggiunge un buon controllo della respirazione.
6. Non cantare quando le vie respiratorie sono infiammate e “*deglutire fa male*”.

SUGGERIMENTI

ATTACCO

- Preparare il *tratto vocale* prima dell'attacco, durante l'inspirazione.
- Stimare quantità e pressione d'aria da impiegare, inspirare correttamente, senza fretta, silenziosamente.
- Realizzare una brevissima sospensione (apnea) fra ispirazione e attacco.

SCALE ASCENDENTI

- Aumentare gradualmente la pressione dell'aria.
- Aumentare gradualmente la tensione del velo palatino (posizione “a sbadiglio”, ma senza rigidità).
- Rilassare i muscoli del collo.

SCALE DISCENDENTI

- Diminuire gradualmente la pressione dell'aria.
- Non arretrare la posizione della lingua.
- Non “*far scendere*” la posizione della laringe, non irrigidirsi.

INCREMENTO E MIGLIORAMENTO SONORO DEI GRAVI

- L'apprendere di melodie gravi può essere fatto inizialmente in tonalità più alte (anche una terza maggiore). Vocalizzare con “U” e con “I” abbassando di semitono la tonalità: non “*far scendere*” la posizione della laringe.
- Cantare nei suoni gravi con minore tensione addominale.

SUONI ACUTI

- Respirare in modo corretto “*sorreggendo*” il canto con un adeguato supporto d'aria.
- Aumentare la tensione del velo palatino (posizione “a sbadiglio”, ma senza rigidità).
- Mantenere in leggera contrazione i muscoli addominali, le cosce, i glutei.

CAMBI DEL REGISTRO VOCALE (PASSAGGIO)

- I cambi di registro verso l'acuto e verso il grave non si dovranno percepire. Salendo si avrà cura di utilizzare il “registro misto” (compresenza delle due modalità vibratorie) prima possibile. Discendendo, evitare il passaggio repentino dal 2° al 1° registro.

¹ La “messa di voce” o “filato” è il graduale passaggio dal piano al forte, con ritorno progressivo al piano, su un suono tenuto.

ESECUZIONE degli ESERCIZI di CANTO

Adelina Bottero – Domenico Innominato

La voce è il risultato di una regolazione “di massima” attuata dalla muscolatura addominale e dagli organi articolatori, e di una regolazione “minuta” dovuta ai muscoli intrinseci laringei. Per la pronuncia di ciascuna lettera lavorano muscoli diversi, si ha quindi una diversa localizzazione del lavoro muscolare e, di conseguenza, della risonanza delle diverse sillabe.

Per la consonante **P** lavorano i muscoli *Obliqui dell'addome*, per la **F** il *Retto addominale*, per la **S**, oltre agli *Addominali* lavorano i *Lombari*. Come localizzazione muscolare la **R** è la consonante più bassa, quella per cui occorre maggiore coordinamento nella respirazione: con il solo movimento costale non si è in grado di ottenere un'articolazione prolungata.

Le sillabe **RA - RO** si possono impiegare come guida ad una corretta respirazione.

Nel pronunciare la consonante **B** la mandibola si sposta leggermente in avanti, seguita in questo movimento dalla lingua, in modo che anche lo ioide è spostato verso l'alto. L'osso ioide, unito alla cartilagine tiroide tramite il muscolo *Tiro-ioideo*, trascina a sua volta la laringe verso l'alto, in posizione ottimale per quanto concerne il canto.

Prendiamo in considerazione le tre vocali fondamentali: **I, A, U** per meglio focalizzare la posizione della lingua.

1. Nella pronuncia di **I** la lingua assume una posizione ad arco con la convessità rivolta in alto (per la contrazione del muscolo *Genio-ioideo*), si ottiene, con questo spostamento, un innalzamento anche a livello laringeo.
2. La **A** può essere pronunciata in due modi opposti:
 - Con la lingua spinta indietro: **A** “ingolata” e conseguente abbassamento della laringe;
 - con la lingua in avanti, a contatto con la arcata dentaria inferiore: **A** corretta, questa posizione determina anche l'innalzamento della laringe.
3. Anche la vocale **U** si può pronunciare in due modi opposti:
 - con la lingua retratta si avrà una **U** “ingolata”;
 - con la punta della lingua a contatto con gli incisivi inferiori si otterrà una **U** “sonora”.

Un accorgimento per correggere la posizione di una laringe “bassa” potrebbe essere quello di mantenere la lingua elasticamente a contatto dell'arcata dentale (consonante **L** combinata alle vocali **I, A, U**).

Anche la pronuncia o l'utilizzo cantato dei monosillabi **BRA, BRU, BRI** può essere utile all'impostazione di base della voce: la consonante **B** costituisce una valida guida per mettere la mandibola nella giusta posizione; la **R** migliora la qualità dell'emissione; le vocali **A, U, I** (specie se alternate) permettono di approfondire la ricerca della corretta posizione delle posizioni e forme fondamentali della lingua: avanti/sottile, normale, indietro/grossa

TECNICHE di RISCALDAMENTO

Prof. Dott. Franco Fussi

Gli esercizi di riscaldamento vocale aumentano la viscosità delle corde vocali, favorendo la stabilità delle emissioni acute. Il concetto di riscaldamento non è limitabile alla sola pratica di emissione di vocalizzi, riguarda la “preparazione atletica” di tutto il corpo. La modalità d'intervento necessita in totale di un tempo medio di 20 minuti: tecniche di concentrazione, de-tensione e tonicità muscolare del corpo, verifica degli automatismi dinamici respiratori, prontezza dell'intonazione e agilità dell'estensione. L'uso di intensità vocali elevate, la scarsa umidità dell'aria e l'esecuzione da seduti sembrano essere fattori non favorevoli a un corretto riscaldamento vocale.

Le prime tre tappe sono eseguibili in meno di dieci minuti:

- 1) Scegliere un posto dove sia possibile concentrarsi, immaginando di essere in un “*luogo tranquillo della natura*”. Fare un rapida rassegna delle tensioni accumulate in giornata, per ristabilire la neutralità corporea e potersi concentrare sulla voce.
- 2) Compiere qualche minuto di leggera ginnastica aerobica per migliorare la circolazione e il tono muscolare. Compiere qualche esercizio di stretching col capo, con le braccia, con le spalle e con i fianchi. Effettuare anche alcuni profondi sbadigli e scrollare braccia e gambe, per liberarsi dalle tensioni.
- 3) Controllare la respirazione, mantenendo il collo allungato in allineamento col dorso, la gabbia toracica espansa e le spalle abbassate; nel mentre inspirare silenziosamente (con espansione dell'area epigastrica e costale laterale). Espirare lentamente, con atto lento e completo, verificando le capacità di controllo sulle dinamiche di appoggio. Ripetere più volte. Riempire profondamente i polmoni con un atto inspiratorio ed eseguire una ventina di piccole inspirazioni ed espirazioni rapide, il più silenziosamente possibile, controllando i movimenti della gabbia toracica e dell'addome. Riposarsi, poi ripetere altre 4-5 volte. Sostituire all'espirazione silenziosa l'emissione di /u/. Bere se si avverte secchezza delle fauci.
- 4) “Muovere” la voce usando comuni scale o arpeggi; iniziare sui toni centrali della propria estensione vocalizzare con le sillabe /ma/ e /la/.
- 5) Raggiungere con gradualità le note più acute, fino a un tono o due sopra il *range* di estensione della parte; non concludere il vocalizzo senza esser tornati sui toni centrali.
- 7) Prima di lavorare sull'intensità, verificare che le posizioni siano “a fuoco” e la voce sia risonante.
- 6) Se la voce è pesante o “sporca”, compiere vocalizzi nasalizzati (facilitati dalle sillabe /mi/ e /ni/) per rendere più brillante la qualità vocale; se la voce è piccola o stridula realizzare maggior ampiezza nel cavo orofaringeo (facilitato dalle sillabe /lo/ /go/).
- 7) Se la voce fosse dura costringerebbe a spingere: ridurre l'intensità vocale ed evitare i toni acuti, applicando tecniche di rilassamento del tipo sbadiglio/sospiro e idratare le mucose².
- 8) Testare un brano del repertorio in tonalità d'esecuzione e intensità media, controllando l'allineamento posturale capo-collo-spalle-sterno e la gestione del respiro.
- 9) Utilizzare il *vocal fry* per saggiare la viscosità della copertura cordale. L'esercizio del *vocal fry* è suggerito come manovra per pulire le corde vocali da depositi di muco e per verificare la libertà e l'ampiezza dell'onda vibrante. Alternare a tecniche di sbadiglio.

² Respirare per qualche minuto attraverso una garza (o un fazzoletto) bagnato.

10) Il riscaldamento effettuato con il trillo linguale (*Rrrr*) o labiale (*Brrr*), i “muti” (*Hmmm*), l’utilizzo di emissioni nasalizzate (*Nnnn*, *Gn*), i vocalizzi con arrotondamento e protrusione moderata delle labbra, condotti su glissati, scale o arpeggi, e su tutta l’estensione vocale, inducono un adeguamento della funzione respiratoria in termini di rapidità di sostegno respiratorio, riducono le forze esercitate direttamente e medialmente sulle corde vocali, portano le corde a vibrare solo sul loro bordo libero in una sorta di registro medio che permette di verificare le “posizioni” senza “stringere la gola” e senza dar subito “volume” in registro pieno, e tonificano in lunghezza le corde stesse.

11) Glissati tra due ottave di estensione, su vocali anteriori come la /i/ e la /u/, inizialmente solo discendenti, poi anche ascendenti, prima con netta transizione tra voce “di petto” e falsetto, poi uniformando i registri con una emissione definita “mista”, allenano le variazioni di tensione delle corde vocali, indirizzate al principio allo stiramento del legamento vocale poi a tutto il muscolo. Tale procedura provvede al separato esercizio nell’attività dei due tensori delle corde, facendone saggiare il prodotto vocale della loro funzione prima separatamente (voce piena e falsetto), nell’ambito tonale loro più fisiologico, ed infine attuando la loro unione nell’emissione “mista”. Si evitano così difficoltà di realizzo di note di passaggio di registro. La manovra tende anche a polarizzare la prima formante sulla frequenza fondamentale aumentando l’udibilità vocale a favore di quello che i maestri definirebbero la “punta” del suono.

12) Esercizi a lingua protrusa in scale e sequenze vocaliche alternate /a-i/, sono utili per creare coscienza nell’indipendenza tra le strutture fonatorie e quelle articolatorie, rilassare lingua e mandibola, concentrarsi nel mantenere una posizione laringea verticale stabile durante l’articolazione. Così anche tutti i vocalizzi che utilizzano sillabe inizianti per consonanti, specie /l/, /v/, /m/, /n/, cari a molti maestri di canto, allenano e facilitano l’abitudine a mantenere il suono in “posizione” indipendentemente dalla consonante che precede o segue.

13) I filati, o “messe di voce”, effettuati con cavità buccale non troppo aperta e con vocali prima anteriori (i, é) e poi posteriori (ó, u), pongono con calcolata gradualità in vibrazione la massa delle corde vocali; aiutano il cantante a bilanciare la tensione del muscolo con quella del legamento vocale; fanno esercitare la regolazione del crescendo e del decrescendo nel corso dell’emissione; fanno lavorare tutti i muscoli intrinseci della laringe in rapporto coordinato con i mutamenti della pressione respiratoria durante l’emissione vocale.

14) Gli staccati in arpeggio realizzano la possibilità di iniziare la performance con voce pulita e pronta, stabilendo un modo dominante (registro pieno) di vibrazione delle corde vocali, a voce piena, ed allenano i muscoli abduttori ed adduttori, simultaneamente ai muscoli tensori durante i cambi di altezza tonale.

TECNICHE di RISCALDAMENTO VOCALE (schema)

Dott. Diego Cossu

Tecniche vibratorie

- Migliorano la fonazione equilibrando la capacità pneumofono-articolatoria
- Aumentano l'elasticità della mucosa della corda vocale
- Riducono lo sforzo fonatorio ed il senso di costrizione dello sfintere ari epiglottico
- Favoriscono una risonanza più diffusa

Tecniche glissate

- Stimolano il muscolo crico-tiroideo, fondamentale per la corretta esecuzione del passaggio di registro.

Consigli ed esercizi pratici

- All'inizio inspirare con calma, espirare poco per volta e molto lentamente
- Pronunciando un suono muto < hmmm > eseguire lenti movimenti rotatori del collo
- Variare l'altezza del suono senza irrigidire i muscoli, salendo solo fino a quando vi sentite a vostro agio, evitate gli sforzi e poi discendete
- Focalizzare il muto passando prima ad < eeee > e poi ad < aaaa > senza eccedere all'inizio una quinta in estensione e vocalizzando su salti congiunti
- Evitare all'inizio del riscaldamento intervalli elevati o escursioni in acuto troppo repentine, mantenendo la melodia il più scorrevole possibile
- Mano a mano che la voce si riscalda (i tempi sono individuali) aumentare il volume, senza sforzare mai.
- Se ci si riscalda cantando un brano, evitare quelli già conosciuti che normalmente contengono tensioni e difficoltà già inserite in uno schema corporeo-vocale.

TECNICHE di RAFFREDDAMENTO VOCALE (schema)

Dott. Diego Cossu

Movimenti del collo associati a glissati discendenti:

- Allentano le tensioni muscolari del collo, favorendo l'abbassamento laringeo ed il rilassamento del piano glottico
- Sbadigli sonori e manipolazioni laringee: allentano le tensioni di compenso della muscolatura laringea ed extralaringea

Vocal fry (letteralmente: *frittura vocale*, vedi pagina seguente):

- Stimola una grande contrazione dei muscoli tiroaritenoidi
- Detende il crico-tiroideo
- Mobilizza e rilassa la mucosa
- Favorisce una corretta chiusura glottica
- Promuove una confortevole fonazione
- Aumenta la risonanza orale

La capacità di emettere la voce in *vocal fry* è indice di:

- Buona salute vocale
- Buona propriocezione³ fonatoria
- Buona capacità di gestire tensioni muscolari ed emotive
- Potenziamiento e miglioramento formantico e timbrico

³ *Propriocezione*: capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei muscoli, anche senza il supporto della vista

IL VOCAL FRY

Modulo di Foniatria dell'Ospedale di Spoleto, Perugia

Dott.: Roberta Mazzocchi, Roberto Panzanelli, Susanna Brizi, Graziano Brozzi

"RIFLESSIONI RIGUARDO L'UTILIZZO DEL VOCAL FRY NELL'EDUCAZIONE DELLA VOCE"

Convegno nazionale 'SIFEL - Società Italiana di Foniatria e Logopedia' 2002

Il nostro Servizio di Foniatria e Logopedia si interessa da alcuni anni di problematiche relative alla voce cantata. In particolar modo la collaborazione e il confronto continuo tra logopedista e insegnante di canto, ci hanno portato a riflettere sulla validità e l'utilità di alcune tecniche vocali comuni nell'educazione e nel potenziamento della voce parlata e cantata. La nostra ricerca si è mossa dall'osservazione della corrispondenza tra voci "funzionali" e la presenza del registro di *vocal fry*. Viceversa, l'assenza o la difficoltà di entrare nel *vocal fry* è sempre correlabile con una fisiologia della laringe non ottimale o con una patologia in atto. Il **VOCAL FRY** è il suono più basso dell'estensione vocale; è caratterizzato da onde glottiche (onde di chiusura glottica) corte, alternate con altre più larghe e più lunghe e con una lunga fase di chiusura. Le Huche lo descrive come "voce crepitante" di tonalità grave, dando all'orecchio l'impressione che sia il risultato dell'esplosione di numerose bollicine. Gli studi effettuati dalla Dott.ssa Belhau hanno dimostrato l'efficacia dell'utilizzo di questo suono nelle seguenti situazioni: Noduli vocali - Disfonia per tensione muscolare - Affaticamento della voce - Fessura triangolare medio- posteriore - Muta vocale incompleta - Falsetto di conversione⁴ - Fonazione scomoda - Monitoraggio dell'equilibrio laringeo - Ipernasalizzazione

Gli obiettivi nell'uso di questo suono definito sempre dalla Dott.ssa Belhau "SUONO BASALE" sono stati:

- Stimolare una grande contrazione del muscolo tiroaritenoidico
- Rilassare il muscolo cricotiroideo
- Mobilizzare e rilassare la mucosa
- Favorire una migliore chiusura della glottide
- Promuovere la fonazione confortevole dopo l'esercizio
- Aumentare la risonanza orale

Il *vocal fry* è stato utilizzato all'interno di un più articolato programma terapeutico, con 200 pazienti che presentavano disfonia disfunzionale con / o senza complicanze organiche; questa tecnica, utilizzata in ambito logopedico, a nostro avviso si è rivelata efficace per i seguenti obiettivi:

- **Buon controllo della coordinazione pneumo-fonica:** per entrare in questo registro è infatti indispensabile un flusso d'aria leggero – continuo – di lunga durata.
- **Buon controllo della pressione sottoglottica:** nei casi di eccessiva pressione sottoglottica infatti diventa impossibile l'emissione della voce in *vocal fry*
- **Buon controllo della tensione muscolo-scheletrica:** eccessiva tensione della muscolatura laringea o, al contrario, un'ipotonia, non permette di entrare in *vocal fry*
- **Allenamento propriocettivo del paziente finalizzato all'ascolto:** del grado di tensione muscolare; del grado di tensione emotiva; dell'affaticamento vocale.

Facciamo rilevare che l'approfondimento di tecniche basate sull'uso del *vocal fry* non può che andare di pari passo con l'utilizzo di un respiro profondo e con l'attivazione di fasce muscolari sempre più lontane dalla laringe. Questo fatto, che accompagna l'evoluzione di ogni crescita vocale, mostra come l'utilizzo del *vocal fry* non va contro l'insegnamento tradizionale del canto, ma ne diviene uno strumento aggiuntivo.

In definitiva la capacità di emettere la voce in **VOCAL FRY** è indicatore di: a) salute vocale; b) Controllo propriocettivo; c) capacità di gestire le tensioni muscolari ed emotive, che interagiscono sulla qualità della voce parlata e cantata.

⁴ *Falsetto di conversione* – disturbo che si manifesta per uno squilibrio psicologico. È caratterizzato, nel parlato, dalla improvvisa ed involontaria trasformazione della sonorità vocale in falsetto.

ESERCIZI DI CANTO (RISCALDAMENTO)

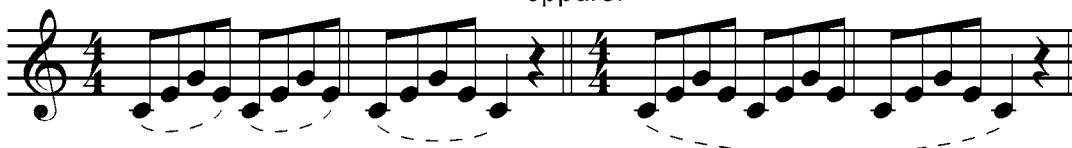
Domenico Innominato

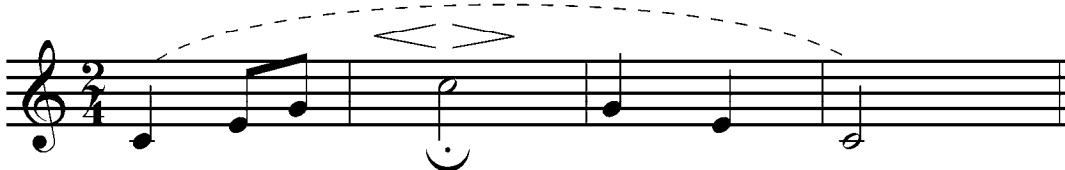
1. Gli esercizi di riscaldamento della voce si possono eseguire nei tre modi: LEGATO (emissione continua), NON LEGATO (ripetizione della vocale con emissione continua) e STACCATO (ripetizione della vocale, impostata su un lieve impulso addominale, distinto per ciascun suono).
2. È indispensabile dedicare dai 15 ai 30 minuti al giorno all'esercizio vocale (cantori di cori polifonici non professionali) per mantenere l'apparato muscolare efficiente.
3. Le vocali consigliate sono **I - A - U**, anche abbinata ad alcune consonanti:
 - **M**: facilita la risonanza in oro-faringe.
 - **P - B**: migliorano - a livello orale - la pressione dell'aria in uscita.
 - **L** (comune) o anche **L articolata con un maggiore avanzamento della lingua**: può correggere una posizione più bassa della laringe.
4. La sillaba **Nu** può aiutare ad impostare i corretti atteggiamenti muscolari: a livello orale, del velo palatino e delle labbra.
5. È possibile l'esecuzione di brevi vocalizzi - estensioni di 4^a e 5^a - con: a) "Rrrr", prolungata vibrazione della lingua e rilassamento dei muscoli del collo e del volto; b) "Brrr", prolungata vibrazione delle sole labbra, rilassamento dei muscoli mimici, definizione della posizione laringea e della risonanza orale.
6. Le combinazioni **Bam, Bom, Bum** possono aiutare nel coordinamento e nell'equilibrio esecutivo fra i muscoli "motori" addominali, "generatori" vocali e muscoli che contribuiscono maggiormente al controllo della risonanza: lingua e velo palatino.
7. Gli esercizi di riscaldamento vocale si eseguono sempre in maniera graduale, mai forzando l'intensità, in *mp* o *mf* ed estendendo gradualmente verso l'alto per ogni esercizio. Non svolgere gli esercizi nel solo senso ascendente (salire di un semitono ad ogni formula, lasciando il tempo necessario per una buona ispirazione); ridiscendere di tono, fino ad arrivare al punto dal quale si è cominciato: La1 (misurazione europea) basso, Do2 tenore, La2 contralto e Do3 (Do "centrale") soprano.

Di seguito si suggeriscono alcune semplici melodie per lo svolgimento degli esercizi di canto. Si rimarca la maggiore importanza dell'esecuzione (corretta respirazione, controllo dell'uniformità timbrica, dell'intensità) sulla formula melodica da adottare. Purché eseguita adeguatamente, qualsiasi combinazione melodica in tonalità maggiore (scale, arpeggi, salti, progressioni, ecc.) può essere utile per il raggiungimento dell'obiettivo.



oppure:





ESERCIZI DI CANTO (SUONO CORALE)

Domenico Innominato

Per migliorare l'amalgama sonoro del coro e per l'intonazione "corale" fra le sezioni:

[voci pari]

(m)IE A O U (m)IE A O U (m)IE A O U
(n)UO A E I (n)UO A E I (n)UO A E I

(m)I E A O U (m)I E A O U (m)IE A O U
(n)U O A E I (n)U O A E I (n)UO A E I

◇

(m)I E A O U (m)I E A O U
(n)U O A E I (n)U O A E I

È possibile eseguire gli esercizi di trasformazione vocalica (i-e-a-o-u oppure u-o-a-e-i) anche molto velocemente (per il controllo dell'uniformità), oppure separando ciascuna vocale con una piccola cesura.

Tutte gli esercizi possono essere trasposti a diverse altezze.