

La respirazione nella fonazione

Maria Silvia Roveri

News Voce Mea
n.2 - Maggio 2013

Un allievo che giunge a lezione di canto, quasi sempre esprime tra i bisogni primari quello di “imparare a respirare per cantare”; talvolta ciò gli è stato suggerito da qualche insegnante o amico cantante, o lo ha letto su qualche manuale, ma il più delle volte questa richiesta segnala un vero bisogno e un reale disagio che chi canta sperimenta nel rapporto tra il respirare e il cantare.

Respirare è la funzione vitale più essenziale dell'organismo: con una inspirazione veniamo alla luce, e con un'espiazione concludiamo la nostra vita su questa terra. Cantare è invece una funzione “di lusso”, che segnala l'enorme evoluzione avvenuta nella laringe da semplice valvola respiratoria a organo in grado di oscillare in maniera molto raffinata e complessa.

Questo diverso piano funzionale tra respirazione - funzione vitale primaria - e la fonazione - funzione non vitale, ma che arricchisce e contribuisce al compimento della vita - è certamente una delle cause di questo disagio: alla respirazione viene chiesto di 'elevarsi' a sua volta da una mera funzione di sopravvivenza ad una funzione che ci rende uomini più veri e felici.

Mentre sulla funzionalità laringea si sono scritti fiumi d'inchiostro e la ricerca è molto sviluppata e 'agguerrita', trovando una certa concordanza nel mondo scientifico e degli insegnanti di canto, su come un cantante dovrebbe trattare il tema della respirazione vi è un consenso molto inferiore:

- alcuni dicono che occorre molta aria, con un grande ampliamento toracico, ed è questa una tesi molto seguita, perché corrisponde maggiormente alle nostre abitudini, a ciò che è osservabile nella maggior parte delle persone;
- altri dicono che la respirazione debba andare molto in profondità, ma non è del tutto chiaro cosa si intenda con 'respirare profondamente'. Il medico che ci chiede di 'respirare profondamente' usualmente intende 'respirare molta aria, introdurre più aria possibile nei polmoni'. Anche in una persona con una ridotta flessibilità corporea il 'respirare profondamente' non sarà realizzabile, perché la muscolatura addominale e dorsale contratta non sarà in grado di permettere al diaframma un pieno abbassamento. Anche in questo caso la persona respirerà 'molta' aria invece che 'profondamente', con la conseguente creazione di un'alta pressione interna al di sotto della glottide. Cosa significa dunque profondità?

Profondo significa indiscutibilmente 'in basso', anzi 'molto in basso'. Profondità evoca immediatamente un'immagine verticale. A riguardo della profondità nella respirazione troviamo una preziosa indicazione nella diversa attrezzatura muscolare della parte posteriore del diaframma rispetto a quella anteriore: essa permette il maggiore abbassamento del diaframma senza allargamento della gabbia toracica.

La parte posteriore del diaframma condivide inoltre con molti altri organi una dotazione muscolare e neurologica privilegiata rispetto alla parte anteriore: la laringe è tra questi organi, sviluppando il suo maggior potenziale oscillatorio proprio nella sua parte posteriore.

A causa del suo ruolo di valvola respiratoria - come sopra segnalato - la laringe occupa senz'altro un ruolo primario in rapporto alla respirazione, un ruolo evolutivamente più raffinato; la grandezza della respirazione risiederà e dipenderà dunque dal suo sapersi sottomettere alla funzione delle corde vocali, e non viceversa; non sarà dunque la respirazione a dettare le proprie leggi alla laringe, ma sarà la raffinata oscillazione delle corde vocali ad 'educare' la respirazione a fornire l'aria di cui hanno bisogno.

Un esempio: inspirando molta aria le corde vocali tendono a disporsi a pentagono invece che a triangolo, e da questa posizione è poi molto difficile trovare la modalità oscillatoria ottimale, che avviene intorno al punto di chiusura, e non in un'estrema apertura.

L'immagine che in laringe tutto debba essere aperto può essere devastante per il canto, perché in un'apertura totale non viene attivata alcuna energia, mentre le corde vocali oscillano durante il canto in una funzione di valvola, dunque in una disposizione di chiusura flessibile, sensibile e delicata.

Come può essere dunque correttamente compreso il ruolo che la respirazione riveste nei confronti della complessità laringea? La sensibilità propriocettiva della laringe è nuovamente insufficiente a guidarci nella regolazione della respirazione; abbiamo bisogno di un indicatore ancora più sensibile.

Troviamo questo indicatore nel suono stesso, imparando a percepire e riconoscere le reazioni che avvengono nei parametri del suono. Prendiamo ad esempio un parametro tanto importante e sensibile del suono quale è il vibrato: potremmo ragionevolmente affermare che il diaframma sia in grado di 'produrre' muscolarmente un buon vibrato?

Cosa accade piuttosto se chiediamo al diaframma quale vuole essere la sua relazione con il vibrato e la sua reazione alla presenza del vibrato nel suono?



Ancora un paio di osservazioni che ci interrogano se l'idea di poter regolare la pressione dell'aria sottoglottica partendo dal controllo dei movimenti respiratori sia o meno supportata dalla fisiologia:

- i movimenti che sentiamo nell'addome non sono la respirazione; essi sono solamente i movimenti compensatori che ci indicano in che modo ci forniamo di aria;



- osservando la rappresentazione somato-sensoriale della corteccia cerebrale, ci accorgiamo che in essa il tronco occupa un'area molto ridotta. I muscoli addominali e i muscoli intercostali non hanno un'innervazione così diffusa e raffinata (fino-motoria) da poter dosare volontariamente in modo sufficientemente graduato la quantità e la qualità di pressione d'aria necessaria alle corde vocali. La grezza dotazione recettoriale della muscolatura respiratoria non è nemmeno lontanamente confrontabile con la fine attrezzatura laringea.

Nei confronti del rapporto tra canto e respirazione forse dovremmo a questo punto concludere che è necessario rinunciare ad effettuare un qualsiasi controllo rivolto ai muscoli respiratori, per rivolgerci direttamente al suono e alla laringe: le loro necessità ed esigenze orienteranno la respirazione ad essere sufficientemente pronta e reattiva nel soddisfarle.

Lavorare sulla respirazione non sarà però inutile o non necessario: dovremo sviluppare contemporaneamente sia la flessibilità e reattività della muscolatura respiratoria e del tronco, sciogliendo quelle tensioni e rigidità che bloccano lo scorrimento dell'energia e l'ottimale funzionalità diaframmatica, in grado di rispondere in maniera raffinata e delicata alle esigenze della laringe, sia per sviluppare la nostra sensibilità in grado di guidare la respirazione da una mera funzione di pompa ad una funzione energetica e oscillatoria.

In questi anni di insegnamento mi è stata rivolta spesso la domanda: “ Si può lavorare con questa pedagogia anche con i bambini?”

Per quanto riguarda, per esempio, la “pedagogia della domanda”, cioè la domanda come stimolo in sé, che è uno dei fondamenti del nostro lavoro, nella mia esperienza con i bambini ho potuto constatare, con grande dispiacere, che, anche in età molto precoce (4-5 anni), è già spesso consolidato, nella modalità di relazione con l'adulto, il modello secondo il quale ad una domanda si deve dare la risposta giusta; la risposta giusta corrisponde ad un riconoscimento e ad una gratificazione da parte dell'adulto, e, come logica conseguenza, più risposte giuste riesco a dare, più sono bravo.

È così raro che qualcuno chieda ai bambini di percepirsi, che a domande del tipo “senti la tua pancia piena o vuota? Chiara o scura? Grande o piccola? ...” o “ cosa fa questo suono alle tue orecchie?”, vanno alla ricerca di una risposta intellettualmente ragionevole, quasi non credano possibile sentire davvero che la loro pancia può avere queste qualità, o che diversi suoni possano provocare reazioni diverse nelle orecchie, non solo per la percezione acustica che ne hanno, ma anche per le sensazioni tattili che vengono stimulate.

Mi ha sempre colpito profondamente vedere il loro iniziale disorientamento, ma anche abbastanza presto - fortunatamente - il loro entusiasmo, nello scoprire che una domanda può anche non essere solo una “richiesta di risposta esatta”, bensì un'occasione per scoprirsi o scoprire il proprio corpo e la propria voce.



È meraviglioso veder la loro gioia quando sentono il suono anche con il corpo oltre che con le orecchie, e scoprono che ogni suono tocca il corpo in modi e in luoghi diversi, e che la loro stessa voce tocca il corpo e lo fa vibrare, e imparano a percepire che tutto ciò li trasforma.

In un mondo che costantemente educa (forse 'ammaestra' sarebbe la parola più corretta) a dare la risposta giusta, credo sia doveroso offrire ai nostri bambini un'altra prospettiva, offrire loro delle domande che li aiutino a sentire il loro interno, che li mettano in contatto e in relazione con quella che è la loro “casa”, con la loro voce e con gli stimoli che arrivano dal mondo esterno; domande che li facciano sentire autorizzati a dare delle risposte personali e non giudicabili, e a dare delle risposte che non li facciano diventare, o sentire, più o meno bravi, ma che li aiutino a diventare più autentici nelle relazioni.

Il limite dei bambini può essere il linguaggio, poiché spesso mancano loro le parole adeguate a descrivere le sensazioni, ma la loro sensibilità, più raffinata e immediata di quella di un adulto, è una sensibilità che può (e oserei dire “deve”) essere ulteriormente sviluppata; sta alla nostra intuizione e creatività offrire le parole adatte al loro mondo esperienziale, attraverso metafore, immagini analogiche e sensoriali, aiutandoli un po' alla volta nella verbalizzazione di ciò che sentono.

Quindi sì, la pedagogia della funzionalità vocale non è solo 'cosa per adulti', o per adulti particolarmente sensibili, ma anche ai bambini offre la possibilità di sviluppare una relazione positiva con sé stessi, con la propria voce e con il mondo esterno in modo sensibile e consapevole, e non solo in ambito sonoro e musicale.

Nella concretezza, per esempio, di un corso di propedeutica musicale, si può riservare un breve momento a quello che nei nostri corsi di funzionalità vocale chiamiamo 'lavoro corporeo', senza pretendere di fare un percorso completo quale proporremmo a degli adulti, ma delle piccole esperienze che stimolino in loro la propriocezione, la sensorialità rivolta all'interno e la possibilità che ha il corpo di trasformarsi e venire trasformato, prima di tutto dalla vibrazione. Alcuni esempi: sentire il corpo o una parte ad occhi chiusi e percepirne alcune qualità (dimensioni, densità, luminosità, peso, vitalità,...); toccare uno strumento che vibra, sentire tattilmente la vibrazione e osservarne la qualità (velocità, forma, grana,...) e le reazioni che provoca nel corpo; oppure sentire se e come il suono di uno strumento o di una voce tocca il corpo (sbatte, pizzica, solletica, penetra...), ecc.

La cura nella scelta del linguaggio è molto importante, perché deve adattarsi alle loro conoscenze ed età; a questo riguardo le nostre proposte potranno aiutarli ad ampliare il loro bagaglio di conoscenza esperienziale delle qualità della materia, della luce o del movimento, proposte che poi possano servir loro per descrivere ciò che sentono internamente: ad esempio guardare e/o toccare diversi materiali e sonorizzare ciò che il tatto o la vista hanno percepito (liscio-ruvido, caldo-freddo, morbido-duro; appuntito-rotondo, chiaro-scuro, grande-piccolo, lucido-opaco, fermo-in movimento...) oppure, ad un livello più elementare, abbinare una sensazione visiva o tattile al suono di uno strumento, ecc. È importante quindi anche la varietà dei materiali sonori e no che possiamo mettere a loro disposizione.

Tutto quello che hanno potuto sperimentare a partire da tatto e vista (ma anche gusto e olfatto), può essere riscoperto attraverso l'udito ed iniziarli alla scoperta dell'immensa ricchezza del suono, ricchezza che non può essere limitata nelle sole qualità codificabili e trascrivibili: altezza, intensità, durata e timbro (che si limita generalmente alla riconoscibilità della sorgente sonora). Nel suono, in un singolo suono (vocale o strumentale), possiamo riconoscere tutte le qualità della materia, della luce, del colore, del movimento, e molto altro. E allora perché non cominciare a chiedere anche ai bambini: “questo suono è liscio o ruvido? caldo o freddo? pieno o vuoto? lineare o rotondo? lucido o opaco? è formato da un solo materiale o da più materiali? ecc.”

La relazione che andranno via via sviluppando con il corpo, con la voce-suono e con sé stessi permetterà loro di sperimentare nel tempo un far musica (cantare canzoncine, suonare gli strumenti didattici, danzare), guidato dal sentire e, quindi, sempre più rispettoso, delicato e amorevole verso tutte queste componenti, manifestazione esso stesso di queste qualità.

prossimamente

- **Attività artistica**

Il coro gregoriano Voce Mea ha attualmente in studio il nuovo programma *Gaudens gaudebo*, testi e musiche intorno al tema della gioia. Il coro si riunisce trisettimanalmente per le prove, il lunedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00.

- **Attività formativa**

1. Prossima giornata di Funzionalità vocale intorno al tema “*L'amico diaframma*” il 13 luglio 2013.
2. Dal 24 al 26 maggio 2013 **Seminario di aggiornamento** per gli allievi che hanno concluso la Formazione triennale in Funzionalità Vocale o la Formazione Pedagogica.
3. Dal 21 al 24 agosto XVI corso estivo intorno al tema: “*La mia voce: l'identità vocale*”

Altre informazioni sull'attività di Voce Mea visitando il sito o scrivendo alla segreteria:



Associazione culturale di Promozione Sociale

Via Statagn, 7 32035 S.Giustina (BL)

www.vocemea.it info@vocemea.it

tel e fax 0437-859296 lun-mar-gio-ven dalle 9 alle 12