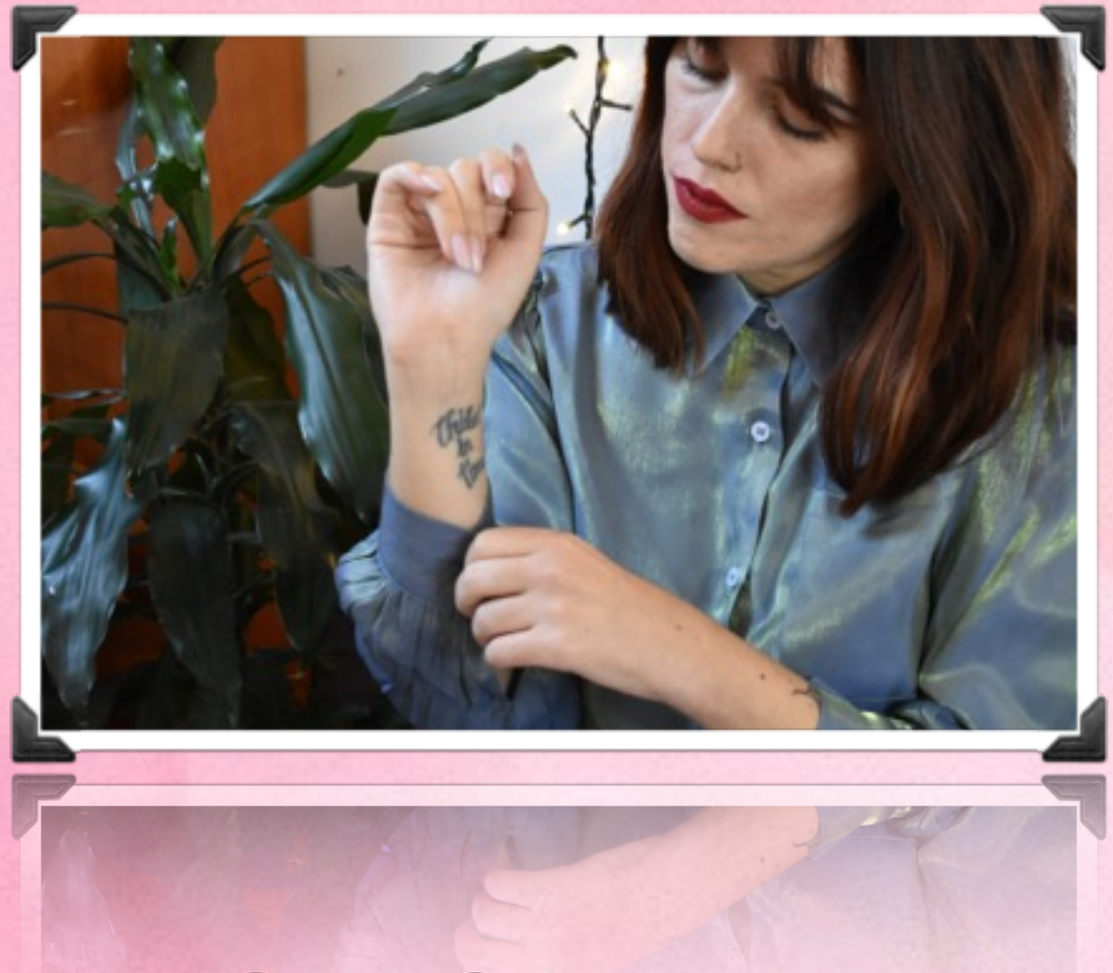


@ELEONORAAMERIO

IL RISCALDAMENTO VOCALE

BENVENUTO IN QUESTO FREEBIE SUL RISCALDAMENTO VOCALE!

Se sei qui, grazie mille!

Forse vorresti ordinare le tue idee sull'argomento,

saperne di più, o magari approfondire questo tema…

Sei nel posto giusto!

Spero di esserti utile: se hai dubbi o domande,

non esitare a contattarmi in DM sul mio

Instagram **@eleonoraamerio**!

Quindi… iniziamo!

PERCHÉ RISCALDARE LA VOCE?

è importante sollecitare l'attivazione dei muscoli coinvolti nella fonazione prima di cantare: esattamente come uno sportivo prepara il suo corpo e i suoi muscoli prima dell'allenamento e della prestazione, anche il cantante, avendo a che fare con gruppi muscolari (le corde vocali, i muscoli della laringe…), è bene che si occupi di preparare questi muscoli al lavoro che dovranno fare attraverso il canto!

QUANDO SCALDARLA?

Il riscaldamento della voce è importante sia all'inizio della lezione di canto, sia prima di una performance vocale (sia parlata che cantata).

Se cantiamo di sera, probabilmente la nostra voce sarà già abbastanza calda, perché avremo già parlato per tutto il giorno!

Contrariamente, al mattino la nostra voce è più fredda, dopo il riposo vocale della notte.

Il riscaldamento al mattino quindi sarà fondamentale.

DOVE SCALDARLA?

La voce ha il vantaggio di essere uno strumento facilmente trasportabile, quindi… dove vuoi tu!

In macchina, a casa, a lezione, nel bagno del locale in cui ti esibisci, in camerino, etc.

L’importante è trovare un luogo abbastanza spazioso, silenzioso e mite (meglio evitare riscaldamento troppo intenso o aria condizionata), in modo che tu possa precedere il riscaldamento vocale con un po’ di stretching e con qualche esercizio di respirazione e concentrazione.

QUANTO SCALDARLA?

Il principio di base è il seguente: più a lungo durerà la tua performance, meno tempo dovrai scaldare la voce.

Se invece ti aspetta una performance breve, ti suggerisco di prendere un po' di tempo per scaldare la voce a fondo prima di iniziare.

Tempo di riscaldamento e durata della performance quindi sono INVERSAMENTE PROPORZIONALI.

IN CHE MODO SCALDARLA?

Nelle prossime slides, troverai alcuni esercizi utili e veloci

per riscaldare la voce!

PREMESSA:

Prima di iniziare, ci tengo a dirti che è importante essere

seguiti da un insegnante di canto e che questi esempi non

sostituiscono la lezione di canto svolta con un professionista.

Cantando da sol* potresti anche imbatterti in danni vocali:

per questo il mio consiglio è **SEMPRE** quello di lavorare con

con un **professionista** della voce.

IN CHE MODO SCALDARLA?

- **HUMMING:** consiste nell'esecuzione di scale o arpeggi con un suono a bocca chiusa "mmm". In questo modo potrai concentrarti sul rilassamento dei muscoli del viso e della lingua, cercando un suono facile e morbido.

  Non spingere e non cercare volume in questa fase!

  Prova a svolgere l'esercizio anche fingendo di "masticarlo"

- **VOCAL FRY:** si tratta di una modalità vocale eseguibile con le note più gravi della nostra estensione, ma a corda rilassata e con pochissima pressione. Si tratta di un suono intermittente e scoppiettante. Utile in fase di riscaldamento perché "pulisce" le corde vocali e ne verifica la libera vibrazione. Occhio alle tensioni, se fatto male potrebbe essere pericoloso per le tue corde vocali!

IN CHE MODO SCALDARLA?

- **SIRENE**: sono dei glissando ascendenti e discendenti che puoi effettuare sia con suoni vocalici come I - U - O, sia con suoni occlusi come MMM e NG, sia con Lip e Tongue Trill (che vedremo dopo). Aiutano a scaldare la voce lavorando anche sul passaggio di registro: il trucco è sempre salire in morbidezza e non spingere!

- **LIP e TONGUE TRILL**: sono esercizi a tratto vocale semioccluso, che grazie alla loro "doppia vibrazione" lavorano simultaneamente su appoggio, respirazione, elasticità, rilassatezza muscolare e risonanze. Il lip trill è un "trillo labiale" mentre il tongue trill è un "trillo linguale". Si eseguono con i suoni BRRRR e TRRRR, con cui si verifica il trillo. Tip: aiutati con le mani appoggiate ai lati della bocca per rilassare i muscoli del viso!

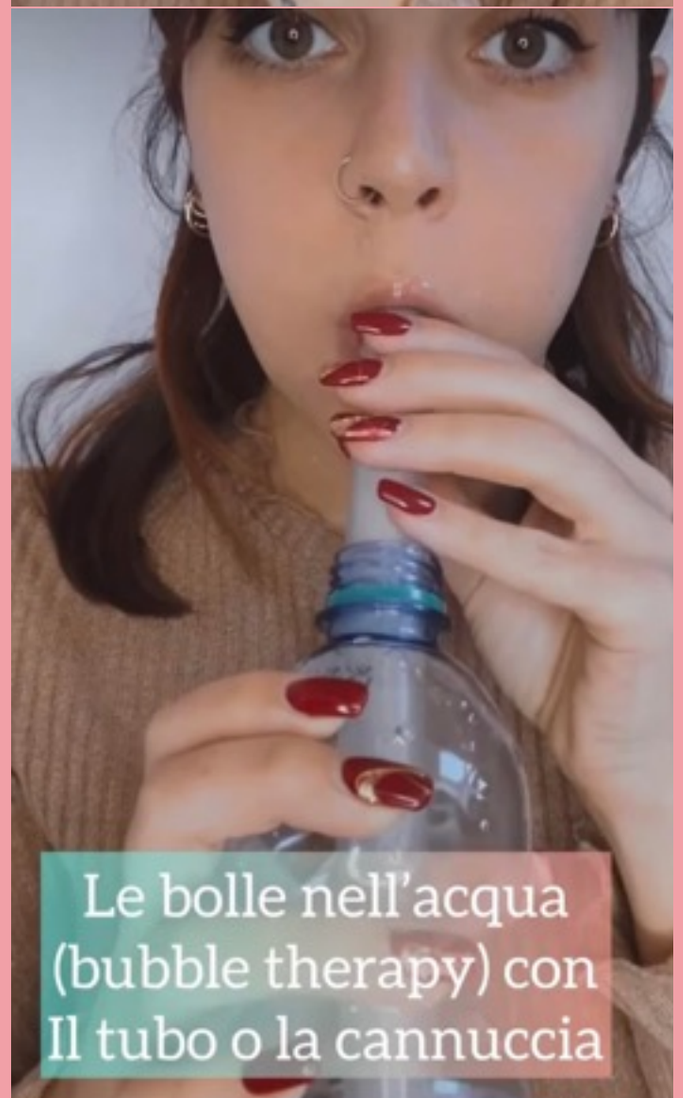
IN CHE MODO SCALDARLA?

- **MASCHERINA AMBU:** si tratta di un altro **SOVTE** (esercizio a tratto vocale semi-occluso) che consiste nel vocalizzare all'interno di una mascherina da riabilitazione "ambu", cercando di tappare il più possibile i fori da cui esce l'aria con la mano. Vocalizzare all'interno di questo "ostacolo fisico" ha il vantaggio di preparare la voce e (come nel caso degli altri SOVTE), di lavorare su diversi aspetti della tecnica in modo simultaneo e quindi più funzionale.

- **BUBBLE THERAPY:** la "terapia delle bolle", che possiamo fare attraversando con il suono una cannuccia da cocktail infilata in una bottiglietta di acqua (con qualche cm di liquido).

La cannuccia può essere sostituita da un tubo di 1cm circa di diametro.

Si tratta di svolgere l'esercizio cantando quindi nell'acqua e facendo le bolle!



Un buon riscaldamento vocale è indispensabile non solo per preparare la voce al canto, ma anche per prendersi cura di essa. Per questo, è proprio come un **rituale**, un momento che dedichiamo a noi stess*, un momento sacro e pieno **d'amore**!

Ti consiglio per questo di preparare il tuo corpo al riscaldamento con una breve sessione di **stretching** del corpo, di esercizi di **respirazione** e di attivazione corporea e mentale.

Spero di esserti stata utile! Seguimi sul mio profilo Instagram **@eleonoraamerio** per altri consigli ma soprattutto… **buon riscaldamento**!