

Silvia Magnani

IO CANTO

**Elementi di fisiologia e
di buona pratica vocale**

Grafica e impaginazione: Volontè & Co.

Immagini in copertina:

© Foto raffigurante Roberta Gambarini di Marina Sgamato

© 123RF-lightfieldstudios

© 123RF-Sebastian Kaulitzki

© 123RF-woodoo007

© 123RF-abirvalg

Le illustrazioni anatomiche contenute nel testo sono di Benedetta Frezzotti e sono tratte da:
Silvia Magnani

Vivere di voce: l'arte della manutenzione della voce per chi parla, recita, canta
FrancoAngeli Editore, Milano, 2010.

Si ringrazia l'editore per la gentile concessione.

Indice

Presentazione.....	5
A ciascuno la propria voce.....	6
Quando la voce è “buona”?	7
1. Abitare lo spazio	
La laringe è nata libera	8
Il <i>buon</i> allineamento	11
Canto naturale e canto educato	14
Allineamento e bilancio risonanziale	16
2. Produrre suono	
Come funzionano le corde vocali.....	17
Come nasce il suono	19
Regolare la frequenza.....	21
Regolare l'intensità	24
3. Respirare	
Ricordo anatomico.....	27
Quale respirazione usare.....	31
4. Utilizzare le cavità di risonanza	
Cosa si intende per cavità di risonanza	32
Le formanti	33
Numerare le formanti	34
Il vocal tract come cavità dinamica	35
I suoni consonantici	38
Appendice. La salute vocale	
Valutare la prestazionalità della voce	40
Valutare lo stato di salute della voce	41
Glossario fisiologico	49
Glossario percettivo	56

Presentazione

La pratica dell'arte vocale necessita di una sviluppata intelligenza corporea. Apprendere le basi fisiologiche di una funzione così complessa è un compito pesante e la trasmissione delle conoscenze risente spesso di pregiudizi. Questo semplice breviario di fisiologia vocale intende sostenerti nella gestione del tuo corpo-strumento con notizie chiare, fondate su dati rigorosi.

Curare i cantanti è una professione meravigliosa e un'occasione di maturazione umana e scientifica straordinaria se nel corso degli anni i rapporti si trasformano in sodalizi. Molto di ciò che leggerai è stato discusso, sperimentato, adattato e messo in pratica con **Roberta Gambarini**, grande interprete della musica jazz, nel corso di una ventennale amicizia. Lei è ritratta nelle foto che esplicitano alcuni dei concetti espressi nel testo. A Roberta va il mio affetto e la mia gratitudine. Ringrazio lei per il sostegno sempre prestatomi e l'allegria curiosità e, con lei, tutti i professionisti artistici, attori e cantanti, che mi sono accanto giorno dopo giorno.

Un ringraziamento particolare va a Benedetta Frezzotti, incantevole illustratrice, che mi ha aiutato a rendere visivi alcuni concetti, e all'editore Franco Angeli che ha voluto pubblicare il testo *Vivere di Voce: l'arte della manutenzione della voce per chi parla, recita, canta*, durante la stesura del quale ho maturato ciò che qui è riportato e al quale rimando per ogni approfondimento.

Per te

Perdona una certa asprezza terminologica. Semplificare eccessivamente rischiava di produrre imprecisioni e ambiguità. Un glossario a fine testo ti sostiene. I brevi paragrafi che iniziano con **R** (ricorda) ribadiscono nozioni fisiologiche di base, il punto esclamativo **!** sottolinea alcune raccomandazioni, l'interrogativo **?** contesta luoghi comuni, la piccola freccia **➡** evidenzia le definizioni anatomo-fisiologiche.

A ciascuno la propria voce

La voce è l'espressione più intima di noi, il veicolo per i nostri pensieri e le nostre emozioni. Ognuno di noi ha "la propria voce".

Essa è il risultato dell'armonizzarsi delle caratteristiche anatomiche dell'apparato vocale con le consuetudini fonatorie. Nonostante la conformazione della laringe, quella del vocal tract e la capacità polmonare siano simili in tutti gli individui, aspetti come la massa e la lunghezza delle corde, l'ampiezza degli spazi, la forma della cavità orale presentano tratti distintivi che si stabilizzano dopo la pubertà e sono la base anatomica sulla quale, dopo la muta, va a costruirsi l'*habitus* vocale, cioè un certo modo di far funzionare l'apparato, di atteggiarsi vocalmente e di fare di tale atteggiamento uno degli aspetti più importanti della propria identità.

Una voce non assomiglia a uno strumento (con il quale agire sul mondo), non è un modo per farci valere e conquistarci un posto al sole, non è un'arma per obbligare gli altri a produrre comportamenti. La voce è il testimone affidabile di ciò che siamo. La voce è il nostro profumo. Emana da noi, raccontando di noi, traducendo (nel senso vero del termine, cioè "conducendo attraverso") la nostra umanità in suoni e parole. La voce è la più importante espressione di quell'io corporeo che va strutturandosi sin dalla nascita.

Perché la voce sia occorre che il **mantice** funzioni. Il suo compito è garantire l'energia, l'apporto di ossigeno che fa vivere le cellule. Ma, se senza aria non potremmo esistere, è comunicare che ci fa uomini e donne. Senza partecipazione al mondo la nostra anima rimarrebbe prigioniera di un corpo sordo e muto.

Naturale che gli universi semantici di energia/aria/anima in parte si sovrappongano!

Nella cultura sanscrita l'aria che ispiriamo è quella parte dell'energia universale che permea il mondo e che, introdotta nelle nostre vie aeree, ci consente di rimanere in vita. Essa è soffio vitale. Cantare è il modo più naturale per partecipare alla pulsazione universale.

Nella cultura ebraica l'aria espirata è espressione della nostra anima, è la testimonianza che diamo al mondo di esservi presenti e vivi e pensanti.

Affinché però l'energia che circola in noi si trasformi in suono, occorre che, sulla via del ritorno, essa venga posta in vibrazione, prima di venire restituita. È questa la funzione della **laringe**, l'organo vibrante, l'importante regolatore di flusso e, nello stesso tempo, il generatore, ad opera dell'azione delle corde vocali, del segnale acustico.

La nostra voce è testimonianza e, in questo senso, essa è fatta per il mondo e gli altri uomini. Non basta allora che il suono prodotto nello scrigno laringeo prenda la via per raggiungere l'esterno, occorre che divenga ben udibile, che occupi lo spazio, portando in sé l'impronta di chi la emette. Per questo esso nel proprio viaggio viene amplificato, trasformato nei mille colori della voce di ciascuno. È questa la funzione del **vocal tract**.

Infine, affinché il pensiero si trasformi in linguaggio, le labbra vanno dischiuse, la lingua obbligata a danzare nella bocca, il velo palatino mobilizzato. Solo così la voce si unisce alle consonanti e le parole prendono vita e diventano azioni. È questa la funzione della **bocca**.

Quando la voce è “buona”?

Il termine con il quale si indica una *buona voce* è *voce eufonica*.

Chi parla o canta con una buona voce, possiede una voce eufonica.

Esistono almeno quattro accezioni di eufonia.

- Eufonia acustica: la voce non presenta alterazioni rilevabili all'analisi strumentale, il segnale vocale è regolare e non interrotto, non si riscontrano tratti di diplofonia, non è presente rumore e le armoniche sono ben rappresentate.
- Eufonia percettiva: la voce è piacevole all'ascolto.
- Eufonia fisiologica: la voce è prodotta in modo non faticoso, nel rispetto del corretto funzionamento dell'apparato vocale nelle sue diverse componenti (mantice, organo vibrante, vocal tract, organi della fonoarticolazione).
- Eufonia stilistica: è un'accezione afferente all'uso artistico della voce; in questo senso eufonica è una voce quando viene prodotta nel rispetto dello stile esecutivo di un determinato tipo di canto o di recitazione.

In realtà il giudizio di eufonia è relativamente semplice e ponibile da chiunque sia un ascoltatore esperto. Una buona voce è quella che assolve pienamente alle nostre esigenze comunicative, che viene prodotta con la minor fatica possibile, nel rispetto della salute dell'apparato fonatorio. Nella maggioranza dei casi una voce simile è anche piacevole all'ascolto. Una voce eufonica non è per propria natura una voce per definizione sana. Se infatti il criterio di eufonia fisiologica è solitamente garante di una modalità prudente di fonare, l'eufonia stilistica può mettere a dura prova l'apparato vocale e l'eufonia acustica, pur nel rispetto della qualità del segnale, può essere prodotta, con modalità compensatorie, anche da una laringe malata.

Una voce sana presenta alcune caratteristiche che è utile conoscere.

Già dalle prime ore del giorno è pulita e Sonora.

Non si esaurisce durante la giornata, non perde sonorità con l'uso (purché esso sia corretto) e, nel caso essa venga molto utilizzata (come accade a un artista), recupera le proprie qualità col riposo notturno.

Durante la frase parlata o cantata non si spezza, non cambia improvvisamente qualità, l'intensità non decade con il finire dell'aria.

Una voce sana quindi non ha bisogno di riscaldarsi per prepararsi ai normali compiti di conversazione, si affatica con l'uso protratto ma non è affaticabile, non ci abbandona.

Tre i criteri di salute vocale: prontezza, capacità di recupero, affidabilità.

Quattro i punti da tenere presente per cantare senza sforzo:

1. adeguata presa dello spazio,
2. prudente gestione delle corde vocali,
3. buona resa di mantice,
4. corretto equilibrio dinamico delle cavità di risonanza.