

PRINCIPI FONDAMENTALI ED ESERCIZI PER UNA MIGLIORE ARTICOLAZIONE NEL CANTO CORALE

Apertura della bocca

- Aprire bene la bocca aiuta la proiezione del suono.
- Un buon riferimento: prova a far passare due dita in verticale tra i denti davanti quando canti una vocale aperta (es. "A").

Articolazione chiara

- Le labbra devono muoversi in modo evidente per rendere le parole comprensibili.
- La lingua deve essere rilassata e mobile, senza ostacolare il suono.

Postura rilassata e consapevole

- Mantenere una posizione eretta e rilassata per evitare tensioni inutili.
- Il volto deve essere sciolto, senza rigidità nella mandibola.

Pronuncia delle consonanti

- Le consonanti devono essere ben definite senza spezzare il suono.
- Espressività e intenzione aiutano a rendere il testo più chiaro.

ESERCIZI PER MIGLIORARE L'ARTICOLAZIONE

Ripeti questi esercizi quotidianamente, anche solo per 5-10 minuti, per migliorare la tua emissione vocale.

1. Rilassamento della bocca e della mandibola

- **Esercizio dello sbadiglio:** sbadiglia profondamente, sentendo la gola che si apre e si rilassa.
- **Bocca a sorpresa:** immagina di ricevere una notizia scioccante e apri la bocca in modo naturale.

2. Scioglimento delle labbra e delle consonanti

- **"Ba Be Bi Bo Bu"** → Pronunciare le sillabe con labbra ben mobili e attive.
- **"Pa Ta Ka"** → Ripetere rapidamente per sciogliere le labbra e migliorare la chiarezza delle consonanti.
- **Trillo delle labbra ("Brrrr")** → Aiuta a rilassare e stimolare l'articolazione.

3. Scioglimento della lingua

- **"Lalalala – Lalalalo – Lalalalu"** → Per rendere la lingua più flessibile.
- **Esercizio della lingua mobile:** Prova a toccare con la punta della lingua ogni dente superiore e inferiore rapidamente.

4. Apertura e risonanza con le vocali

- **Cambio di vocali:** canta una nota lunga e passa gradualmente da una vocale all'altra (es. "A – E – I – O – U").
- **Sorriso vocale:** canta vocali aperte con un leggero sorriso per facilitare la proiezione del suono.

5. Esercizi melodici

- **Scala su "La-La-La"** → Cantare una scala maggiore o pentatonica enfatizzando l'articolazione chiara della "L".
- **Arpeggio su "Mi-Ma-Mo"** → Eseguire un arpeggio cambiando vocali per stimolare la risonanza e la pronuncia.

CONSIGLI FINALI

- **Fai pratica davanti a uno specchio** per verificare quanto apri la bocca e come articoli le parole.
- **Registra la tua voce** per ascoltare la chiarezza della tua articolazione.
- **Sii espressivo!** La chiarezza delle parole migliora con l'interpretazione e l'intenzione del canto.

INDICAZIONI PER UNA POSTURA CORRETTA NEL CANTO

1. PRINCIPI GENERALI

- **Stabilità ed equilibrio:** il corpo deve essere allineato per facilitare la respirazione e la proiezione del suono.
- **Rilassamento:** tensioni inutili ostacolano la voce; la postura deve essere naturale e non rigida.
- **Apertura e spazio:** una posizione corretta permette una migliore espansione polmonare e un suono più libero.

2. POSTURA IN PIEDI

(Ideale per esibizioni e prove generali o definitive)

- **Piedi:** leggermente divaricati (alla larghezza delle spalle) per garantire stabilità.
- **Ginocchia:** rilassate, mai completamente rigide
- **Colonna vertebrale:** allungata ma non tesa, immagina un filo che ti tira verso l'alto dalla sommità della testa.
- **Spalle:** rilassate e leggermente aperte, mai sollevate.
- **Testa:** diritta, in asse con la colonna (evitare di sporgere il mento in avanti o abbassarlo troppo).
- **Braccia:** rilassate ai lati del corpo quando non si tiene la cartella.

** Come tenere lo spartito in piedi:*

- Altezza ideale: lo spartito deve essere sollevato all'altezza del petto, senza coprire il viso.
- Braccia leggermente sollevate, senza irrigidire le spalle.
- Il collo deve rimanere rilassato: evitare di inclinare la testa verso il basso troppo a lungo.

3. POSTURA DA SEDUTI

(Durante le prove o in esecuzioni in cui sia necessario cantare seduti)

- **Schiena:** staccata dallo schienale, mantenendo una posizione eretta ma rilassata.
- **Piedi:** ben appoggiati a terra, alla larghezza delle spalle.
- **Ginocchia:** a 90°, mai incrociare le gambe (impedisce una respirazione libera).
- **Collo e testa:** allineati con la colonna vertebrale.

** Come tenere lo spartito da seduti:*

- La cartella va sollevata con una leggera inclinazione per tenere la visuale senza abbassare troppo la testa.
- Evitare di appoggiarla sulle gambe, perché obbligherebbe a piegare la schiena e chiudere il torace.
- Se possibile, tenerla con entrambe le mani per una presa stabile.

4. ERRORI COMUNI DA EVITARE

- Gambe incrociate o posizione scomposta da seduti.
- Piegarsi in avanti o abbassare troppo la testa per leggere lo spartito.
- Spalle tese o sollevate, soprattutto quando si respira.
- Peso sbilanciato su una gamba sola quando si è in piedi.

ALTRI CONSIGLI PRATICI

- **Fai esercizi di allungamento prima di cantare** per sciogliere tensioni nelle spalle e nel collo.
- **Controlla la tua postura con uno specchio** o registrandoti per individuare eventuali correzioni.
- **Usa un leggio quando possibile** per mantenere una posizione più naturale.
- **Respira profondamente prima di iniziare a cantare**, verificando che il torace sia aperto e libero.