

LA POSTURA

Abbiamo già accennato al fatto che un po' tutto il nostro corpo sia coinvolto nella dinamica del canto. E difatti un primo aspetto al quale conviene dedicare attenzione è la postura in generale, concetto che include anche parti del corpo quali le gambe, la schiena, le spalle, il tronco, generalmente considerate poco collegate all'emissione dei suoni. E' facile pensare che qualunque sia la posizione delle nostre gambe o del tronco la voce non ne sia in ogni caso influenzata.

E invece per cantare bene è fondamentale la postura di tutto il corpo. La laringe, infatti, che può essere considerato l'organo produttore del suono, è estremamente mobile ed è collegata a diverse parti del corpo ad essa adiacenti; qualunque variazione di assetto della testa, del tronco o di altre parti del corpo può influire sulla sua posizione e, di conseguenza, sulla sua funzionalità.

La posizione del corpo deve essere eretta, con le spalle abbassate e il petto in fuori, e un appoggio bilanciato su entrambe le gambe; deve comunque essere evitata qualunque possibile tensione, e la postura in generale deve risultare naturale e rilassata. E' stato giustamente detto che tale postura potrebbe essere definita "principesca" o "regale", in quanto trasmette a chi la osserva un'impressione di fierezza e di nobiltà in modo del tutto naturale e spontaneo.

Più in particolare, la corretta postura richiede un allineamento dell'intero corpo; ciò significa schiena ben dritta, spalle aperte, collo e testa dritti, ma non irrigiditi. E' abbastanza comune nella vita quotidiana notare posture ben differenti da quella indicata, soprattutto in persone che fanno una vita piuttosto sedentaria e non esercitano attività sportiva. In molti casi le spalle sono ricurve, inclinate in avanti insieme alla testa, che in questo modo non risulta più allineata col tronco; la schiena può essere più o meno arcuata, l'asse del corpo spostato verso il basso. Per cantare bene non è certo necessario avere un corpo atletico, ma è importante recuperare una postura corretta.

Per favorire la tale postura, soprattutto a livello di collo e di testa, si può fare attenzione alla direzione dello sguardo, che funge in questo modo da prezioso indicatore di una corretta posizione; lo sguardo durante il canto dovrebbe essere fissato verso un punto davanti a sé ad altezza occhi, posto a media distanza, e mai verso l'alto, raramente verso il basso.

Come abbiamo già avuto modo di sottolineare, è fondamentale che il collo non venga mai irrigidito; è invece tendenza di molti cantanti contrarre i muscoli a livello del collo soprattutto per emettere i suoni acuti. Un esercizio che aiuta in modo molto efficace a ottenere la rilassatezza del collo e della testa, e che può essere svolto nella fase di riscaldamento della voce, consiste nel far roteare

lentamente la testa, prima in un senso e poi nell'altro, descrivendo un circolo in senso antiorario e poi in senso orario, oppure inclinarla in avanti (verso il petto) e poi indietro, sempre molto lentamente.

La posizione migliore per il canto è indubbiamente quella eretta, ma anche quando, per ragioni di comodità o di convenienza, si preferisca cantare seduti, è bene ricercare la giusta coordinazione del corpo e il corretto allineamento del tronco e della testa. Un accorgimento è rappresentato dal cantare senza appoggiarsi allo schienale della sedia, e nel tenere i piedi ben piantati a terra davanti alla sedia e con le gambe un poco divaricate.

Concludiamo ritornando su un concetto che abbiamo citato diffusamente in questo capitolo. E' certamente importante affermare che per cantare bene tutto il corpo deve essere rilassato, e in modo particolare la gola e la testa. Bisogna però intendersi sul concetto di rilassatezza; questa non deve mai trasformarsi in mollezza o perdita di tono. Tenere una posizione eretta, con la testa dritta, le spalle aperte, le gambe ben piantate a terra, comporta un controllo del tono muscolare che non si addice a chi è "molle"; il cantante dovrà quindi trovare il giusto equilibrio fra una postura tonica, eretta e "muscolare" da una parte ed una generale rilassatezza dall'altra.