

L'INSPIRAZIONE

L'inspirazione può essere definita come l'atto di incamerare aria nei polmoni. Essa avviene grazie all'azione combinata del diaframma, muscolo che, contraendosi, si sposta verso il basso, e dei muscoli intercostali che allargano la circonferenza della gabbia toracica; entrambe queste azioni ottengono l'effetto di creare spazio ai polmoni che possono quindi dilatarsi riempiendosi d'aria.

Per ottenere quella che chiameremo un'**inspirazione profonda** (che è l'obiettivo che deve porsi il cantante) è importante sfruttare appieno la capacità di dilatazione dei polmoni. Ciò in linea generale avviene attraverso due fenomeni: bisogna dapprima assicurarsi che il movimento del diaframma verso il basso avvenga in modo completo, e a tal fine rappresenta un buon indicatore il fatto che l'addome, con l'abbassamento del diaframma, tenda a sporgere in fuori; in una seconda fase è importante sfruttare anche l'ampliamento della gabbia toracica, mettendo in funzione i muscoli che permettono di allargare le costole sia anteriormente che posteriormente. E' da evitare invece qualunque movimento che coinvolga le spalle, e che tenda ad alzarle al fine di creare spazio ai polmoni anche verso l'alto.

Per ricapitolare: un'inspirazione profonda è rappresentata da una prima fase "addominale", caratterizzata dalla discesa completa del diaframma (e conseguente sporgenza dell'addome) e da una seconda fase, che comporta l'ampliamento circolare della cassa toracica.

L'inspirazione profonda effettuata in modo corretto non implica quindi soltanto una protusione dell'addome, ma coinvolge anche la zona lombare e laterale; l'immagine che si può richiamare è quella di un ampliamento circolare della cintura all'altezza dell'addome. Una respirazione profonda dovrebbe portare quindi, come conseguenza, l'addome a sporgere in fuori e il torace ad allargarsi nella sua circonferenza, non solo sul davanti, ma anche ai fianchi e sul dorso. E' invece da evitare, come già detto, il movimento delle spalle verso l'alto

Potremmo dire, con un'immagine semplice ma efficace, che l'inspirazione nel canto dovrebbe avvenire così come si prende la classica **boccata d'aria** in riva al mare o in montagna. Semplice a dirsi, non sempre a farsi. Non sempre si riesce infatti a respirare in modo così profondo e naturale, se non facendoci caso e riuscendo a liberarsi da quelle tensioni e dagli irrigidimenti che rendono più difficoltosa e poco efficace la respirazione. Solo con l'esercizio questa modalità di respirazione "naturale" (e ciò può sembrare un paradosso) diviene normale e automatica in chi canta.

Per chi non è abituato a respirare in questo modo, soprattutto ad effettuare respiri profondi incamerando quantità significative d'aria, è facile che le prime volte la testa cominci a girare. Nessuna paura, si tratta di un fenomeno normale, che va scomparendo col tempo.

La respirazione che abbiamo definito profonda e naturale è un aspetto decisivo per la buona qualità del canto, ma può essere considerata un fattore di benessere e di

equilibrio emotivo per l'organismo in generale, tanto che diverse discipline, quali ad esempio lo yoga, dedicano buona parte delle loro indicazioni e dei loro esercizi proprio al fattore della respirazione, con l'obiettivo di insegnare all'allievo una modalità di inspirazione profonda che è molto simile a quella richiesta al cantante. Si può dire che, a causa delle nostre modalità e dei ritmi di vita, abbiamo in un certo senso disimparato a respirare in modo sano, e grazie al canto o ad altre tecniche specifiche possiamo recuperare una certa efficienza respiratoria che dona benessere a tutto il nostro organismo.

Da notare come inspirazione profonda non significa necessariamente incamerare tanta aria, ma controllare consapevolmente e in modo corretto la muscolatura coinvolta, dal diaframma ai muscoli intercostali, così da inspirare la quantità adeguata di aria e, soprattutto (come vedremo nel prossimo capitolo), utilizzarla poi nel modo più efficace.

L'inspirazione avviene attraverso la **bocca**, per il semplice motivo che in questo modo è più facile incamerare adeguate dosi di aria in modo veloce e comodo. Nulla osta che si ispiri dal naso, ma è certamente più scomodo e meno efficace.

Un piccolo "trucco" per impostare correttamente le parti del corpo implicate nella fase di inspirazione e per favorire l'ampliamento delle cavità interessate è quello di immaginare di sbadigliare; in modo automatico e senza alcun sforzo bocca, gola, cassa toracica, addome e tutte le altre parti coinvolte si ampliano e si configurano nella condizione migliore per garantire un respiro profondo.