

## L'EMMISSIONE DELLA VOCE

Abbiamo imparato a inspirare in modo profondo e naturale. Dobbiamo ora capire come espirare, come cioè rilasciare l'aria incamerata, dando così luogo all'emissione del suono.

Il principio generale prevede che l'aria esca in modo controllato, cioè non improvvisamente e tutta insieme. Bisogna "dosarla" a seconda delle esigenze musicali. Inoltre l'aria in uscita deve possedere la giusta pressione, che esercitata sulle corde vocali le sollecita nella maniera opportuna per la generazione dei suoni. Questo fa pensare che non sia sufficiente far uscire l'aria per poter cantare, ma siano necessari alcuni accorgimenti e debba essere esercitato un certo controllo.

Più precisamente l'espirazione, che in condizioni normali viene effettuata semplicemente rilassando il diaframma, che viene così spinto verso l'alto in modo automatico dai muscoli addominali e dal rientro dell'addome, nel canto richiede un controllo cosciente del diaframma; è cioè necessario "spingere" il diaframma verso il basso, nella giusta dose, pareggiando così il movimento opposto dei muscoli addominali e creando una sorta di bilanciamento elastico, sopra il quale il fiato rimane come sospeso. Questo fenomeno di bilanciamento fra spinta dal basso (quella esercitata dai muscoli addominali) e spinta dall'alto (quella ottenuta attraverso il controllo del diaframma) viene indicato col termine "appoggio", con riferimento al fatto che il suono si "appoggia" in un certo senso al fiato mantenuto in equilibrio dalle due "spinte" contrapposte.

E' importante precisare che il meccanismo appena indicato, che fa riferimento a "spinte" e a "contrapposizione di forze", deve avvenire nel modo più naturale possibile, senza che si generino inutili e dannosi irrigidimenti e evitando di dare l'idea al cantante di una lotta interna fra forze muscolari diverse. Ciò che invece deve generarsi può essere definita una leggera e controllata tensione addominale.

Potremmo quindi dire in modo più appropriato che il compito del diaframma, nella fase di espirazione cantata, non è quello di contrastare in modo assoluto il movimento ascensionale dettato dall'attivazione dei muscoli addominali (in questo modo si fermerebbe del tutto il flusso del fiato), bensì di controllarlo e di graduarlo ai fini di una corretta emissione vocale.

Una delle condizioni necessarie affinché il meccanismo dell'appoggio funzioni è che le costole inferiori, che tendono a dilatarsi durante la fase di inspirazione per consentire l'accumulo di aria nei polmoni, anche durante l'espirazione rimangano almeno in parte dilatate, quasi in posizione di inspirazione.

Il fenomeno dell'appoggio assume un ruolo ancor più importante nel caso della corretta intonazione delle note più acute; in tale circostanza è infatti richiesta una maggiore pressione del diaframma verso il basso, a contrastare i muscoli addominali. Più "alto" è il suono, più profondo deve essere il fiato, aumentando in intensità il fenomeno dell'"appoggio".

Regolarità del flusso d'aria, sua corretta intensità ed adeguata pressione esercitata durante il passaggio attraverso le corde vocali sono le caratteristiche che servono a generare un suono pulito, corretto e intonato.

Dobbiamo introdurre a questo punto un altro importante concetto, che riguarda in particolare l'emissione dei suoni più acuti. Superata una certa altezza tonale, per ottenere una corretta e piacevole emissione delle note acute, è necessario effettuare il meccanismo del “**passaggio**”, che da un punto di vista fisiologico consiste in un leggero abbassamento della laringe, in un allungamento delle corde vocali causato dall'attivazione dei muscoli dedicati, e in uno spostamento in avanti del dorso della lingua. Ne consegue una sensazione di allargamento della faringe e di estrema naturalezza nell'emissione dei suoni acuti, senza affaticamento alcuno delle corde vocali; grazie a questo meccanismo i suoni risultano “morbidi” e “rotondi”, invece che striduli e metallici, e la loro emissione, proprio per tale motivo, viene definita “coperta”.

Purtroppo il passaggio non avviene in modo spontaneo, ed è quindi frutto di esercizio e di ricerca personale da parte del cantante, che solo dopo vari tentativi arriva a “scoprire” questa nuova condizione di emissione della voce. C'è chi ha definito il meccanismo del passaggio come una sorta di miracolo; una volta infatti scoperto il modo di attuarlo (cosa non semplice, trattandosi di un fenomeno del tutto “interno” e solo in parte controllabile in maniera diretta da parte del cantante) si presenta al soggetto una modalità di emissione della voce estremamente libera e naturale, priva di sforzi e di fatica, tale per cui anche i suoni più acuti possono essere emessi

Un esercizio per favorire l'attuarsi del meccanismo del passaggio è rappresentato da vocalizzi “nasalizzati”. La “nasalizzazione” della voce si ottiene in modo completo cantando a bocca chiusa, o in modo parziale facendo precedere e/o seguire alle vocali la lettera n. Tale espediente deve essere associato ad una emissione leggera, che favorisce appunto il passaggio da una vocalità piena e pesante, indicata solitamente come emissione “di petto”, ad una leggera ed eterea, indicata come emissione “di testa”.

Anche la simulazione dello sbadiglio è tecnica che permette di configurare la gola, la faringe e le cavità di risonanza in modo da favorire il meccanismo del passaggio.