

Prefazione

Conosco Andrea Cattaneo da molto tempo: ci siamo incontrati per motivi professionali più di 10 anni fa, ho il ricordo di un bel ragazzo sensibile e intelligente, bravissimo cantante con doti uniche, pieno di fuoco e di passione per l'arte canora.

Lo ritrovo come l'ho lasciato, un po' più grande, ma sempre brillante, consapevole e pieno di desiderio di far conoscere le bellezze del Canto e di diffonderne la didattica.

Ho trovato il suo libro innovativo, entusiasmante e pieno di bellissime immagini sia mentali e grafiche che descrivono in modo puntuale gli aspetti scientifici del funzionamento del corpo nel momento in cui si canta, della proiezione del suono e dei pensieri e delle sensazioni che devono pervadere chi canta affinché il gesto vocale sia preciso, controllato ma anche pieno di emozione e ricco di sonorità.

Il manuale è avvincente nel suo spessore scientifico, didattico e artistico, un vero viaggio in cui l'autore ci spiega come portare fuori quello che abbiamo dentro con la voce e come l'emissione sonora consapevole possa essere il giusto veicolo del sentire.

L'essere umano come corpo, intelletto e anima.

Sono orgogliosa di scrivere la prefazione al testo di Cattaneo e spero vivamente che il pubblico che leggerà questo libro lo apprezzi come merita. Sono certa che il lettore farà quello che è capitato a me: entrare in un mondo magico ma scientifico allo stesso tempo e perdersi felicemente.

Ad majora Andrea!

ANNAMARIA COLOMBO

Logopedista

Membro senior presso Società Italiana di Pedagogia Medica

Docente presso Scuola Osteopatia OSCE Bologna

Introduzione

Cari lettori, quest'opera nasce grazie a voi, alle sollecitazioni nello scrivere questo lavoro, alle tante richieste di consigli che ricevo, al prezioso scambio con gli allievi e con colleghi che mi permettono di arricchirmi e crescere.

Con essa mi pongo l'ambizioso obiettivo di offrire uno strumento di formazione sulla sia sulla tecnica che sulla pratica vocale, che possa essere adeguata al neofita quanto al professionista.

Quello che prospetto è prendere per mano il lettore ed accompagnarlo in un meraviglioso viaggio musicale, all'interno della voce, partendo dal principio. Ho selezionato gli argomenti operando delle precise scelte, nel vasto panorama della tecnica del canto.

Gli aspetti trattati sono frutto sia dello studio personale e dello scambio con allievi e colleghi, sia della pratica ventennale.

La proposta è quella di offrire una possibile guida tra i tanti metodi già presenti, volutamente ho evitato termini troppo tecnici a favore di un linguaggio ad "uso comune", corredato dall'uso di immagini come strumento di apprendimento. Iniziamo il viaggio, seguendo un affascinante itinerario per conoscere e avventurarsi tra i "luoghi della voce".

ANDREA PIETRO CATTANEO

Il cantante: non solo una voce

In quest'opera percorreremo il cammino che si compie nella produzione del suono parlato e cantato: dalla partenza, che è la respirazione, al prodotto finale rappresentato dall'emissione del suono correttamente educato (o come si usa dire in termini tecnici, "impostato, sano e senza difetti").

Tutti possono imparare a cantare o migliorare la propria voce parlata: ciò è possibile apprendendo e concretando una solida base di tecnica del canto, capace non solo di potenziare ma anche di proteggere la voce dall'uso, dal tempo e dall'abuso.

Un aspetto che reputo importante nel training di una voce è creare un'alleanza con l'allievo, un rapporto contraddistinto da ascolto, empatia, fiducia e rispetto delle caratteristiche distintive, poiché dietro ad ogni voce vi è una persona ed personalità, ricca di potenzialità.

Un cantante non è solo voce, ma un individuo con proprie caratteristiche innate, una struttura fisica peculiare, una personalità unica e irripetibile, contraddistinta da vissuti ed esperienze che influiscono sulla voce e sulle modalità con cui si canta.

È importante che un insegnante di canto sia attento e sensibile alle peculiarità di ogni allievo, al di là della voce che ne è il riflesso: nasciamo con delle caratteristiche vocali innate di base quali il tipo categoriale di voce, una precisa timbrica, ecc, ma gli eventi e le circostanze influiscono su questa materia prima modellandola, arricchendola o talvolta generando delle difficoltà.

Pensiamo ad esempio ad una persona ipertesa sia sul piano fisico che psicologico (per cui i muscoli e il corpo sono irrigiditi e l'individuo si trova in una condizione emotiva di tensione costante): una conseguenza potrebbe essere una qualità vocale rigida, oltremisura

nasale, affaticata, con difficoltà a salire alle note alte, poco morbida e flessibile, ecc.

Enfatizzare all'allievo questi aspetti potrebbe incidere sull'autostima, sul senso di autoefficacia e sul percorso di studi. Come vi sentireste al posto di quell'allievo: compresi oppure giudicati? Compito dell'educazione vocale, è quella di educare, ovvero "tirare fuori" il potenziale vocale, nel pieno rispetto delle qualità e delle caratteristiche, uniche e irripetibili.

La personalità e il cantante vanno considerati in una chiave bio-psico-sociale, ovvero l'uomo è l'insieme e l'integrazione di più fattori tra loro interagenti:

- *quelli fisici e biologici*: una precisa struttura fisica scheletrica, muscolare, neuroendocrinologica, la presenza/assenza di patologie, ecc. Anche la forma dei denti, del palato, delle corde vocali, la struttura del volto, del torace, ad esempio, influiscono sulla timbrica della voce. Il corpo intero è il contenitore della voce ed in base a come esso è strutturato e funziona si avranno specifiche caratteristiche. È lo stesso principio anche in uno strumento musicale la cui forma, i materiali con cui è fabbricato ed il funzionamento (ad esempio a corda, a percussione, ecc) sono responsabili della qualità e del tipo di suono. Nella voce cantata per esempio un corpo ipotonico potrebbe limitare la forza e il dinamismo della voce; all'opposto un corpo ipertonico ridurre la flessibilità, ecc. Inoltre bisogna sempre considerare che una voce subisce l'influenza della maturazione biologica, pertanto è necessario essere attenti, sensibili e rispettosi verso le qualità che al momento è possibile sviluppare e su cui lavorare. Non dimenticate mai che la voce cambia e matura nel tempo, è quindi necessario essere gradualmente e saggi anche nella scelta del repertorio e dei ruoli;
- *quelli psicologici ovvero la personalità di un cantante, i vissuti e le esperienze*: un temperamento impulsivo o all'opposto controllato, la capacità/incapacità di manifestare emozioni, le modalità

- di comunicare, le qualità mimiche, la volontà, il grado di vitalità, ecc. Sono tutte variabili che vanno considerate e rispettate;
- *quelli sociali, il contesto e la cultura*: l'impostazione vocale ne subisce l'influenza, si pensi ai modelli vocali presenti in un dato momento, alle richieste e alle aspettative sociali, ecc.

Il cantante è un meraviglioso strumento a fiato, con la differenza che il corpo e la voce si modificano continuamente, emozioni, vissuti, maturazione biologica, stress, ansia, ecc, sono tutti fattori che modellano il delicatissimo strumento vocale. In questo paragrafo ho voluto invitare a riflettere che dietro ad una voce vi sono una persona e una complessità di fattori: educare un cantante non significa svolgere un training considerando solo gli aspetti vocali, ma un'interessa tra aspetti biologici e psicologici.

In viaggio sul fiato: il cammino dell'aria verso il suono

La voce, parlata e cantata, è prevalentemente costituita dall'aria introdotta nel corpo attraverso l'inspirazione, poi espulsa attraverso l'espirazione. L'aria è il carburante, la materia prima della voce, ne consegue che la modalità di respirazione e gestione del fiato, influiscono su di essa, condizionandola in maniera proficua o non proficua. In parole semplici chi ben respira e chi sa ben gestire il flusso di aria, su cui si forma la voce, ben canta.

Proprio come in un viaggio, invito i lettori ad accomodarsi sui sedili di un mezzo di trasporto speciale: l'aria. Essa, una volta introdotta all'interno del corpo con la respirazione, gradualmente imbocca delle "strade", ovvero attraversa il fisico e risale per diventare suono.

Il nostro viaggio si compirà seduti comodamente sull'aria che inspiriamo ed assieme ad essa faremo diverse soste, scoprendo *step by step* cosa accade dentro di noi. Ogni paragrafo sarà una sosta esplorativa nei "luoghi della voce": capiremo come il suono si origi-

na, prende energia, assume forma e si modella, per poi manifestarsi all'esterno.

Prerequisito per un oratore, un attore o un cantante, è scoprire e conoscere i “sentieri o gli itinerari” che la voce percorre per diventare parola e suono, acquisire coscienza, teorica e pratica, del proprio funzionamento, permette di agire con consapevolezza nel predisporlo ad un'emissione corretta e sana.

Se conosciamo come siamo fatti, come funzioniamo, se impariamo a controllare e gestire il nostro fiato, siamo in grado di adattarci successivamente alle differenti opportunità e sfide vocali.

Si pensi a quanto siamo facilitati nel percorrere un sentiero se conosciamo come esso è strutturato, se sappiamo quali parti e ostacoli possiamo incontrare ed evitare; lo stesso avviene nel canto: la voce prima di compiersi percorre diversi sentieri o tappe all'interno della nostra mente e del corpo, le conosceremo lungo l'opera gradualmente.

La tecnica vocale è di supporto ed ha una *funzione di prevenzione*: permette di proteggere la voce dalle tante influenze bio-psichiche e i quotidiani cambiamenti a cui inevitabilmente è soggetta.

Nella prima parte ci dedicheremo agli aspetti teorici: in questa fase importante di studio si acquisisce il bagaglio di conoscenze e competenze di base, affronteremo lo studio da un punto di vista razionale e argomentativo.

Nella seconda parte dell'opera proseguiamo e termineremo il nostro viaggio con una parte pratica: l'allenamento dei quattro aspetti basilari (respirazione, appoggio, sostegno e risonanza) attraverso esercizi e vocalizzi finalizzati all'educazione vocale artistica, seguendo un approccio graduale.

Una nota importante: i vocalizzi sono gli “attrezzi da lavoro” che l'insegnante di canto possiede nella propria “valigetta”, bisogna tuttavia capire che essi non sono scissi dalla tecnica di base, ma ne sono parte integrante. Non bisogna pensare che il semplice vocalizzo sia il miracolo che risolverà ogni problema, essi vanno scelti in base alla situazione individuale e svolti con molta attenzione e

cura, integrandoli sempre con i pre-requisiti tecnici (respirazione, appoggio, sostegno, risonanza). Allora i vocalizzi svolgono una funzione meravigliosa nell'impostare la voce.

Nella mia esperienza ho incontrato molti allievi, talvolta anche professionisti, convinti di poter cantare semplicemente usando dei vocalizzi; il vocalizzo è un esercizio impegnativo e va affrontato con serietà, richiede energie e concentrazione.

Una raccomandazione che faccio sempre è quella di stare attenti a non razionalizzare un'arte meravigliosa come il canto che è legata alle emozioni, alla percezione, alle sensazioni, alla creatività. È corretto e necessario conoscere gli aspetti teorici, ma è maggiormente importante lavorare nella pratica su se stessi, ovvero "il fare", ascoltandosi, cercando di conoscere il proprio corpo.

Personalmente nutro delle perplessità in chi offre e prende lezioni di canto online o via Skype: affermo questo poiché credo nel rapporto umano, in questo caso insegnante-allievo, la lezione online a mio avviso limita molte componenti relazionali ed emotive. Inoltre è necessario ascoltare una voce dal vivo, un insegnante ha bisogno di osservare cosa accade al corpo dell'allievo, spesso deve dare dimostrazione fisica di alcuni aspetti, la qualità vocale percepita tramite una connessione non risulta completamente fedele all'originale.

Inoltre in un rapporto di interscambio di persona, si viene a creare un campo psicologico ed energetico composto da importanti aspetti non verbali che fluttuano tra le parti e che lo rendono unico.

Tutto ciò viene enormemente limitato dall'interazione online, certamente risulta più comoda, ma preclude aspetti che personalmente trovo importanti. Il rapporto umano è ricco ed appagante se vissuto in un'interazione fisica, vis a vis, si tratta di un contatto concreto ed emotivo differente da un'interazione virtuale.

Generalmente si distingue sul piano terminologico *fiato* e *suo-no*: in realtà il suono è fatto da fiato ovvero l'aria introdotta con la respirazione, pertanto i due concetti sono strettamente correlati.

Per approfondimenti consiglio la lettura dell'opera *Semplicemente cantare*¹.

Nel testo evidenzio in *corsivo* le parole e le frasi chiave per aiutare il lettore a memorizzare gli aspetti salienti, inoltre ho impiegato un linguaggio figurativo, che nella personale esperienza si è rivelato utile ed efficace.

Mi auguro che questo libro non venga impiegato in modo meccanico, ma possa essere uno stimolo affinché ogni lettore riesca con grande flessibilità a trarne spunto creativo.

Per uno stesso concetto propongo differenti suggerimenti, cosciente del fatto che ogni insegnante e allievo potrà in questo modo scegliere ciò che sente maggiormente utile per il contesto specifico o crearne di nuovi partendo da essi.

Tali scelte sono dunque state fatte consapevolmente e con l'obiettivo di agevolare l'apprendimento del canto, evitando, quando possibile aspetti troppo articolati e complessi.

Mi auguro quest'opera possa trovare accoglienza nei lettori.

1. A.P. CATTANEO, *Semplicemente cantare*, AB editore, 2015.

Parte prima
Teoria di base

In questa parte ci soffermeremo sulle tappe principali del percorso teorico di base necessario a chi utilizza la voce: il cantante, l'insegnante di canto, l'attore e chiunque abbia a che fare con la vocalità, propongo questo itinerario di viaggio all'interno di noi stessi, per prendere consapevolezza, queste saranno le tappe ed i "luoghi della voce" che visiteremo:

- apparato fono-respiratorio;
- respirazione;
- sostegno e appoggio;
- la formazione del suono;
- proiezione dei suoni e risonanza;
- classificazione delle voci umane, estensione, tessitura, la voce di petto e di testa e passaggi di registro;
- il giro di fiato, la maschera, la mandibola morbida e la posizione della bocca.

Le fondamenta su cui si articola la tecnica vocale e che non vanno mai dimenticate sono:

- una corretta respirazione costo-diaframmatica e la conoscenza delle tipologie respiratorie inadeguate;
- imparare cosa è l'appoggio e come si realizza, al fine di avere una voce stabile e sicura;
- apprendere il sostegno della voce per accompagnare il fiato e saperlo gestire con gradualità;
- lavorare sulla risonanza della voce, ossia una voce proiettata, in maschera al fine di non parlare e cantare con la gola e con sforzi dannosi.

Questi quattro elementi sono i primi mattoni da posizionare nella costruzione e nello sviluppo di una voce sia essa parlata che cantata.

1. L'inizio del viaggio: alla scoperta dell'apparato fono-respiratorio

Ogni musicista possiede uno strumento di espressione: per il pianista è il pianoforte, per un flautista il flauto, per un violinista il violino, e così via. Per un cantante lo strumento è il proprio corpo, attraverso il quale egli produce la voce.

Ogni musicista nella propria formazione impara a conoscere sia le basi della teoria musicale sia come è fatto il proprio strumento: come è composto e come suonarlo adeguatamente.

In questo primo capitolo ci soffermiamo su come è fatto lo strumento musicale del cantante e dell'oratore cioè il corpo, delineando la struttura principale necessaria per una corretta informazione e formazione.

Apprendere come siamo fatti e come funzioniamo permette di conoscere il proprio strumento ma anche di prevenire e affrontare atteggiamenti scorretti e dannosi, che possono dare origine a difficoltà, fino a delle vere e proprie patologie nella parola e nel canto.

Rispetto ad uno strumento musicale, come ad esempio un flauto o un pianoforte, il corpo umano, ovvero lo strumento di chi usa la voce non è statico, ma particolarmente flessibile e sensibile a differenti variabili quali le emozioni, il clima, stati di benessere o malessere, tensioni, stress, gioia, entusiasmo, ecc.

Si tratta di uno strumento musicale meraviglioso quanto delicato, che subisce l'influenza dell'ambiente e delle circostanze, quanto quella del naturale processo di maturazione e invecchiamento.

Ad esempio un luogo umido e freddo in cui il soggetto deve esibirsi avrà ripercussione sull'apparato vocale, la stessa cosa riguarda una buona o scarsa acustica; sempre per riportare esempi pratici: se un cantante vive un periodo di tensione, probabilmente anche

la voce ne verrà condizionata. Avere una buona tecnica vocale, è un investimento personale, che permette di poter fare fronte alla dinamicità dei contesti e potersi adattare.

Presento una breve panoramica relativa all'apparato fono-respiratorio, ho scelto consapevolmente di presentare gli elementi basilari perseguendo l'obiettivo di semplicità, invito il lettore ad approfondire tale argomento.

Gli aspetti presi in considerazione in questo capitolo vanno compresi e ricordati con attenzione poiché in essi vi sono i contenuti e i riferimenti anatomici di base che si amplieranno e riprenderanno nel testo. Conoscere il proprio strumento è il primo passo fondamentale per acquisire consapevolezza di ciò che avviene naturalmente nel corpo ma anche per poter intervenire con coscienza nell'apprendimento della tecnica del canto.

1.1 Il sistema respiratorio

Come abbiamo detto il suono è costituito da aria che viene introdotta all'interno dell'organismo, attraverso il meccanismo della respirazione. Cominciamo il nostro viaggio accomodandoci, idealmente, sull'aria che penetra all'interno del nostro corpo ed andiamo a scoprire quali paesaggi ci offre questa prima tappa.

La respirazione è una delle attività fondamentali dell'organismo umano, essa è strettamente correlata all'espansione e svuotamento dei polmoni. Il sistema respiratorio è formato dalle *vie aeree* (il naso, la faringe, la laringe, la trachea e i bronchi) e dai *polmoni* che hanno la funzione fondamentale di rifornire il sangue di ossigeno e di liberarlo dall'anidride carbonica. L'atto respiratorio avviene in due fasi: l'*inspirazione* e l'*espirazione*.

Durante l'*inspirazione* l'aria, ricca di ossigeno, penetra all'interno dei polmoni grazie all'importante movimento di espansione della cassa toracica, la quale aumenta di dimensioni.

Un compito importante è svolto dal *diaframma*, esso è muscolo interposto tra la cavità toracica e l'addome: in situazione di riposo ha la caratteristica forma a cupola, durante l'atto dell'*inspirazione* si abbassa e si distende, durante l'espirazione esso invece risale.

Potete immaginare questo movimento come un ascensore che sale e scende oppure al movimento di un pistone all'interno di un cilindro.

Parallelamente durante l'inspirazione, ovvero durante la presa d'aria, i *muscoli intercostali* che circondano tutta la gabbia toracica, entrano in funzione contraendosi favorendo l'apertura ed elevazione della gabbia toracica (in conseguenza si espandono anche i polmoni). Più vigorosa è l'azione dei muscoli intercostali nell'aprire la gabbia toracica più aria entra nei polmoni, ritorneremo su questi aspetti nel paragrafo relativo alla respirazione.

Durante l'espirazione, cioè l'emissione espulsione di aria, i muscoli intercostali e il diaframma si decontraggono, in questa fase l'aria ricca di anidride carbonica e povera di ossigeno viene espulsa.

Questo atto promuove una chiusura della gabbia toracica, la risalita del diaframma che riprende la forma originaria a cupola e una contrazione dei polmoni che, essendo costituiti da tessuto elastico, espellono l'aria verso l'ambiente esterno.

Il processo di respirazione avviene in modo automatico, cioè senza il nostro intervento cosciente attraverso i centri nervosi. Invito ad osservare e riconoscere nelle figure sottostanti le vie aeree, i polmoni e il diaframma.

Memorizzate questi aspetti importanti: durante l'inspirazione il diaframma si abbassa e i muscoli intercostali aprono la gabbia toracica dilatandola come per fare spazio a sinistra, a destra, frontalmente e dorsalmente; una dilatazione a 360°, come se il torace fosse un grande palloncino elastico.

Nell'espirazione i suddetti muscoli si decontraggono, il diaframma risale e la gabbia toracica si chiude, il palloncino si svuota e si restringe. Il torace abbandonandosi dolcemente all'azione dell'aria si dilata e si restringe in modo morbido ed elastico.

1.1.1 Le vie respiratorie

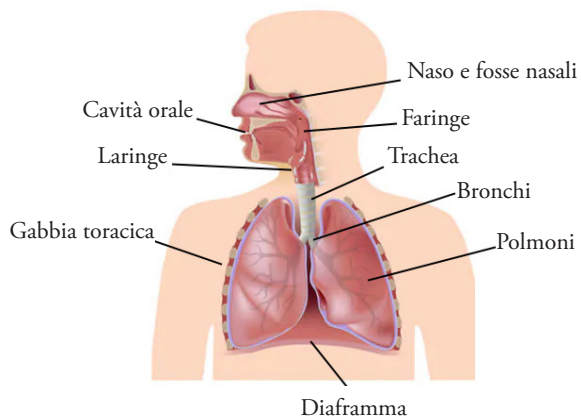
Siamo idealmente penetrati insieme all'aria inspirata all'interno del nostro corpo, conosciamo e scopriamo quali primi sentieri essa percorre prima di diventare suono: le vie respiratorie.

Il sistema respiratorio preleva l'ossigeno dall'ambiente esterno ed elimina l'anidride carbonica dall'organismo. In che modo? Attraverso le vie respiratorie che veicolano l'aria ai polmoni, esse sono costituite da:

- naso;
- faringe e laringe;
- corde vocali;
- trachea e bronchi;
- polmoni.

Inoltre svolgono una funzione importante:

- gabbia toracica;
- diaframma;
- muscoli addominali.



1.1.2 Naso

Attraverso le due narici l'aria entra all'interno del corpo, il naso è un ambiente caldo e umido in cui viene prodotta una sostanza viscosa, il muco, adatta ad intrappolare polvere e batteri che sono dannosi. L'aria viene riscaldata nel naso per evitare che il freddo rovini gli organi, umidificata affinché non si danneggi il tessuto polmonare e purificata dalle sostanze esterne.

1.1.3 Faringe e Laringe

Dal naso l'aria giunge alla faringe, posta dietro la lingua è una struttura a forma di imbuto che consente il passaggio dell'aria e degli alimenti verso l'apparato digerente.

Nel luogo in cui il canale dell'aria e il canale alimentare si separano, si trova una spessa membrana, l'epiglottide, ossia una piega che impedisce al cibo di dirigersi nelle vie aeree.

Dalla faringe l'aria passa nella laringe, organo cavo ricoperto internamente da una mucosa e costituito da legamenti e cartilagini.

La laringe è una struttura complessa simile ad un'impalcatura che contiene e protegge le corde vocali, ovvero membrane che vibrano al passaggio dell'aria e producono suoni che poi sono trasformati in parole grazie movimenti degli organi articolatori (ad esempio della lingua, del palato, delle labbra e denti).

1.2 Le corde vocali

Le corde vocali sono due membrane contenute nella struttura cartilaginea definita laringe, al passaggio dell'aria durante l'espiazione vengono avvicinate tra loro producendo suoni.

Per averne consapevolezza, osserviamo il collo di un uomo: esse sono collocate orizzontalmente all'altezza del pomo di Adamo (la

prominenza laringea, cioè la sporgenza della cartilagine tiroidea che circonda la laringe, posta all'incirca a metà del collo), lo spiego poiché ho constatato che alcuni allievi avevano un'idea impropria, pensando che le corde vocali fossero poste in verticale nel centro del collo. I muscoli delle corde vocali sono soggetti ad un controllo articolato da parte del sistema nervoso che regola la modulazione della tensione, attraverso cui si ottengono le differenti tonalità che caratterizzano la voce.

È necessario spiegare che le corde vocali generano un suono chiamato suono fondamentale simile ad un sibilo, tali vibrazioni, generate dentro la laringe, divengono poi suono codificato parlato e cantato solamente attraverso il meccanismo di articolazione (ad opera dei muscoli dell'orofaringe, dalla lingua, dei denti, dalle labbra, del palato) e di risonanza (ad opera ad esempio dei risuonatori facciali come seni frontali, etmoidali e paranasali).

Il suono primario prodotto dalle corde vocali dunque è solamente una sorta di fischio che si trasforma in suono grazie al *vocal tract* (insieme di più strutture quali laringe, faringe, seni nasali e paranasali, lingua, palato, denti, labbra) i cui differenti movimenti e adattamenti permettono la produzione delle vocali e delle consonanti.

Ad esempio per produrre la vocale I il *vocal tract* si conformerà in maniera differente dalla produzione di una O, lo stesso se si produce una consonante M e una L. Mentre parliamo e cantiamo il nostro corpo compie continui accomodamenti per adattarsi alla formazione della parola, è una sinergia meravigliosa. Alcuni disturbi del linguaggio o nel canto derivano da una difficoltà di articolazione per cui nel produrre una vocale o una consonante il *vocal tract* compie dei movimenti inadeguati o trova dei freni. A volte suggerisco agli allievi di pronunciare lentamente le vocali A-E-I-O-U e di percepire, attraverso questo semplice esercizio, come il *vocal tract* compia continui adattamenti.

La laringe inoltre è un organo sessuale secondario: con la pubertà avviene la muta della voce ovvero la differenziazione sessuale