

PRATICA
voce

LA LIRICA *del respiro*

CONOSCENDOLO SI IMPARA A CANTARE.
ECCO COME CAROLINA SOPÒ SANTINI, INSEGNANTE,
HA MIGLIORATO LA SUA PERFORMANCE ATTRAVERSO
LO YOGA E IL PRANAYAMA

di Tiziano Fusella
illustrazioni
di Eloisa Scichilone



Chi sa respirare sa cantare. Ne era convinto anche il tenore Enrico Caruso che per correggere i difetti della sua voce sviluppò una tecnica personale in cui il torace era completamente coinvolto. Per sapere emettere suoni, quindi, è importante imparare a conoscere e poi utilizzare correttamente il respiro. E lo yoga insieme alla pratica di pranayama diventano strumenti molto utili per raggiungere questo obiettivo: permettono, cioè, l'espansione del diaframma e l'utilizzo della respirazione ritmica. La disciplina indiana, però, non si ferma solo alla respirazione. Anche il canto di mantra «libera una vibrazione piacevole all'ascolto - spiega Antonella Ruggiero, che nei suoi brani usa spesso mantra tratti dalla tradizione dell'India come "Om namah Shivaya" - ed è utile anche per chi canta perché dà alla melodia un ritmo preciso». Sui benefici della pratica nell'intonazione né è convinta anche Carolina Sopò Santini, insegnante di canto lirico e moderno che ha unito la sua lunga esperienza didattica nello yoga a studi vocali e tecniche posturali e di respirazione.

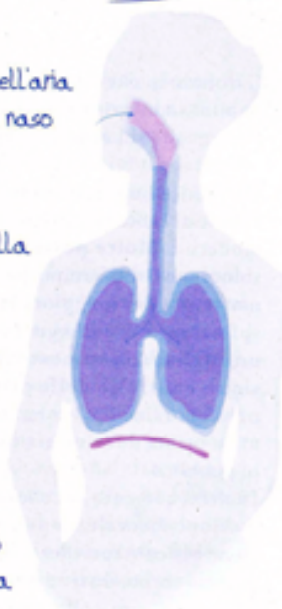
fasi della respirazione

inspirazione

inspirazione dell'aria attraverso il naso

diminuzione della pressione intratoracica e dilatazione dei polmoni

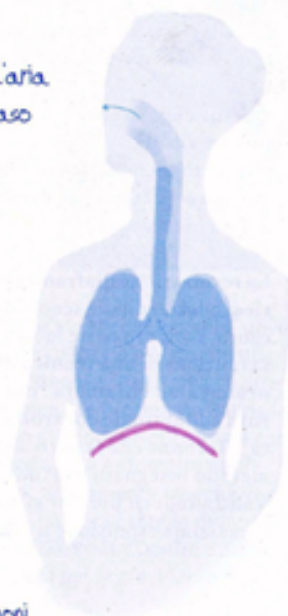
contrazione e abbassamento del diaframma



espirazione

espirazione dell'aria attraverso il naso

il diaframma si rilascia e risale facendo comprimere i polmoni



Carolina, in che modo la disciplina indiana influisce positivamente sul canto?

«La pratica è un aiuto insostituibile al canto, sia lirico sia moderno. **Molte posizioni sbloccano il diaframma permettendo una maggiore respirazione e di conseguenza un miglior rilassamento fisico e controllo delle proprie emozioni: cosa molto utile prima delle esibizioni in pubblico.**

Inoltre, aumenta la concentrazione mentale, la percezione e la consapevolezza del proprio corpo, distende tutti i muscoli di viso, collo, spalle, che facilmente sono tesi mentre si canta. Infine, **lo yoga contribuisce ad "aprire il cuore":** altra condizione necessaria per poter cantare con la massima espressività».

Questo a livello emotivo. Per tornare alla tecnica, quali sono i metodi che la disciplina indiana e gli esercizi di canto hanno in comune?

La respirazione diaframmatica, adottata dalle scuole di canto, svolge in parte la stessa funzione di una tecnica di pranayama chiamata "cintura addominale controllata". Termine che fa parte del metodo insegnato da André Van Lysebeth per cui si ha la massima espulsione d'aria

residua nei polmoni mediante la spinta del diaframma. Si sa che attraverso l'apparato respiratorio, i polmoni incamerano l'aria e si espandono all'interno della gabbia toracica abbassando così il diaframma. Durante l'espirazione i polmoni ritornano nella loro posizione iniziale, mentre il diaframma si contrae e risale spingendo l'aria verso la bocca. A metà del collo il soffio trova il primo ostacolo nelle corde vocali che vibrano aprendosi e chiudendosi producendo il suono. L'aria, quindi, viene modulata dal movimento delle corde vocali e arriva alla bocca dove, attraverso le azioni della lingua e delle altre cavità di risonanza viene amplificata. Le corde vocali per poter vibrare in maniera naturale hanno bisogno di una certa pressione dell'aria, che sale spinta dal diaframma. Per fare ciò è necessario una respirazione profonda e un uso corretto dei muscoli addominali inferiori. Durante la cintura "addominale controllata" si mantiene contratta la parte inferiore degli addominali, utile per imparare a sostenere il fiato e avere un'emissione di voce sicura, mentre la parte superiore è rilassata, per permettere al diaframma di muoversi, cosa fondamentale per l'espressività della voce.

Ma se una persona è davvero "stonata" può migliorare l'intonazione con lo yoga?

«Certo, i benefici della pratica nel canto sono innumerevoli. E certamente se riuscissimo a **sgombrare la mente dai pensieri assillanti, che fluttuano continuamente, potremmo permetterci di rompere gli schemi imposti dai condizionamenti che hanno bloccato la nostra naturale evoluzione.** Ho un'allieva alla quale insegno canto e yoga. Tre anni fa, quando abbiamo iniziato a lavorare era totalmente "fuori tono" e senza alcuna educazione musicale. Oggi ha scoperto di avere una bellissima voce e canta insieme a me fino a raggiungere note sovracute in perfetto tono.

Quali esercizi yoga consigli a coloro che vogliono imparare a cantare?

«Sicuramente il **pranayama ujjayi (vedi box)**, che è un respiro sonoro, unito a **jalandhara bandha**, contrazione della gola. Il primo serve a massaggiare dolcemente le corde vocali attraverso l'aria. Il secondo, che inizialmente contrae la gola, porta poi a distenderla. Ho sperimentato personalmente questo respiro nelle brevi pause durante le lunghe prove di canto lirico

Respirazione ujjayi

Consiste nel bloccaggio parziale della glottide, destinata a frenare sia l'entrata sia l'uscita dell'aria. Socchiudi la zona della gola portando il mento vicino all'inserzione delle clavicole. Inspira. La frizione dell'aria così frenata genera un suono sordo e continuo. Poi espira. L'inspirazione e l'espirazione saranno moderatamente rumorose e praticamente allo stesso diapason. Questa è una tecnica che genera calore e placa la mente. (descrizione tratta dal libro Pranayama di André Van Lysebeth, Astrolabio Edizioni, € 19,00).

ottenendo ottimi risultati. Infine, **mula bandha**, che serve a sollevare la parete pelvica e a tonificarla e **uddyana bandha**, contrazione addominale utile a evitare il prolasso degli organi interni e a tonificare i muscoli addominali, entrambi fondamentali per avere un buon sostegno nel canto. Consiglio, poi, anche quotidianamente tecniche di concentrazione e di autorilassamento psicofisico.

Come hai appreso tali tecniche comuni al canto e alla disciplina indiana?

«La mia insegnante di canto, **Gabriella Ravazzi**, per prima mi ha mostrato alcuni asana al conservatorio musicale di

Genova. Durante una lezione, per esempio, ci chiedeva di eseguire **Halasana** (Posizione dell'Aratro). Tale postura è utile perché, una volta capovolti, si esercita una **pressione sulla tiroide e di conseguenza sulla faringe generando una decontrazione della gola**. È controindicato a chi soffre di problemi legati alle cervicali».

E quali sono i benefici della pratica nella tua esperienza?

«Il canto lirico richiede molta energia e potenza vocale, quindi ancora maggior attenzione alla cura del corpo mediante lo yoga.

Praticando tutti i giorni, diventa spontaneo e naturale avere una disciplina, seguire un'alimentazione adatta al proprio organismo, perché si impara ad ascoltarsi anche mangiando, evitare il fumo, l'alcol e le notti insonni. Inoltre con lo yoga lo stress si riduce, le vibrazioni si abbassano e si è più calmi. Nel canto lirico, in particolare, per ottenere i migliori risultati canori è necessario condurre una vita sana ed equilibrata poiché la voce smaschera spietatamente ogni nostro stato fisico e mentale ed emotivo».

Tiziano Fusella

Vita

Carolina Sopò Santini, 44 anni, nata a Bogotà da padre scultore colombiano e madre veneziana. La passione per il canto le giunge dalla nonna, soprano. Arrivata in Italia a 12 anni, quando già aveva iniziato ad apprendere chitarra e percussioni con Marta De Loisi, in Lombardia, continua al Conservatorio Musicale Nicolò Paganini dove consegue il Diploma di "Teoria musicale e solfeggio per strumentisti" con il compositore Gianmarco Bosio, a Genova. Dalla musica strumentale passa poi al canto, studiando lirica con la cantante Gabriella Ravazzi, sempre presso il Conservatorio di Genova e poi a Roma con altri insegnanti tra cui la cantante lirica Maria Antonietta Stella. Laureata in Antropologia alla Sapienza, attualmente insegna yoga presso l'International Music Institute - IMI - e la scuola di musica Anfibia, a Roma. È stata istruttrice al CUS-ROMA Centro Sportivo dell'Università la Sapienza e anche di yoga per la gravidanza presso l'Officina Dinamo.

