

Esercizi di respirazione e produzione del suono

Per suonare uno strumento ad ottone la respirazione è di fondamentale importanza, ma non è fine a se stessa. La respirazione dovrebbe essere considerata come l'acquisizione dell'energia necessaria a suonare lo strumento, ma l'energia, pur essendo fondamentale, non è sufficiente. Per questo motivo gli esercizi di respirazione sono stati abbinati ad esercizi da suonare con lo strumento.

Ma perché fare degli esercizi di respirazione? Non basta che un soggetto abbia capito come respirare e si sia abituato a farlo?

Ci sono comportamenti e reazioni che giustificano e che fanno raccomandare degli esercizi di respirazione. Vediamone solo alcuni: quando facciamo eseguire un lavoro al nostro corpo, il fisico reagisce cercando di fare lo stesso lavoro con il minor lavoro possibile. Una sorta di "spirito di conservazione". Anche l'età si intromette tra noi e la nostra capacità di suonare lo strumento: l'impulso che parte dal cervello (RESPIRA!) rimane lo stesso, anche nel corso degli anni, ma la reazione che questo impulso provoca nel nostro corpo è in continua quanto drammatica evoluzione: respiriamo sempre di meno.

Nella dinamica che ci porta a suonare uno strumento ad ottone sono coinvolte due parti "muscolari" del corpo: la respirazione e l'imboccatura. Il movimento dell'aria, provocato appunto dai muscoli della respirazione e dell'espiazione, si fa carico della parte "motoria" del suonare, rappresentando nel paragone con gli strumenti ad arco, il movimento dell'arco sulle corde. I muscoli dell'imboccatura si fanno invece carico della parte "reattiva", cioè reagiscono allo stimolo "motorio". Nella similitudine con gli strumenti ad arco, rappresentano le corde tese fra riccio e cordiera.

Ma come possiamo esercitare l'imboccatura e la produzione del suono? L'imboccatura impiega anni a formarsi e ad imparare a reagire agli stimoli del cervello e dell'aria in arrivo dall'apparato respiratorio. Per questo motivo l'unico modo che abbiamo per cambiare queste reazioni è di alterare gli stimoli che riceve, aumentando la qualità dell'aria che l'imboccatura riceve. E la migliore qualità dell'aria si ottiene con la massima respirazione e con il minimo delle tensioni muscolari. Maggiore è la quantità d'aria che riusciamo a respirare e maggiore è la qualità dell'aria in arrivo all'imboccatura. Il tutto, senza che si inneschino particolari tensioni muscolari correlate con la respirazione.

Premessa agli esercizi di respirazione

La prima cosa da dire, quando si parla della respirazione e ancora di più accompagnando degli esercizi di respirazione, è che "non esiste una tecnica della respirazione".

Al massimo si può parlare di "dinamica della respirazione". Vediamo dunque il significato della parola "dinamica", preso da un vocabolario della lingua italiana:

"1. Una delle parti fondamentali della meccanica: lo studio del movimento dei corpi in relazione alle cause che lo determinano; dinamica dei gas, lo stesso che aerodinamica; dinamica dei fluidi, lo stesso che idrodinamica. 2. fig. La convergenza degli elementi costitutivi di un'attività o di un'opera in forme di progresso e di movimento: la dinamica della vita; la dinamica di un quadro. Successione di momenti e di cause determinanti rispetto al verificarsi di qualcosa: la dinamica dell'incidente."

Spesso si cerca di imparare, o, ancor peggio, di insegnare una tecnica della respirazione. Respirare deve significare esclusivamente "prendere aria", ovvero "mettere aria all'interno dei polmoni". L'unica regola che mi sento di inserire in questo discorso è che non si devono creare tensioni del corpo. La respirazione deve essere libera, permettendo liberamente all'aria di entrare all'interno del corpo. Qualunque tentativo di "tecnica", come respirare in basso, in alto, dietro e così via, risulterà inevitabilmente in delle tensioni muscolari. Si può provare a respirare "aspirando" l'aria dalle labbra, come quando si beve una bibita da una cannuccia. L'aria entrerà nei polmoni in grande quantità e senza preoccuparci della tecnica.

In realtà, le uniche differenze fra il respiro di una persona che non suona uno strumento musicale e uno strumentista a fiato dovrebbero essere la quantità d'aria e la velocità del respiro. Detto questo, respirare deve rimanere più semplice, naturale e facile possibile.

Esercizio fisico

Questo esercizio dovrebbe aiutare a realizzare una buona espansione del busto durante la respirazione, aiutando anche a vincere le tensioni che possono crearsi nella parte superiore del corpo. L'esercizio deve essere eseguito in una battuta di 5 quarti. Si divide in tre parti:

1) Partendo da una posizione con le braccia abbassate di lato al corpo, alzare le braccia e inspirare contemporaneamente, arrivando al quinto quarto della battuta con le mani unite, in alto sopra la testa. Non trattenere il fiato chiudendo le labbra o chiudendo la gola con la lingua. Contenere l'aria all'interno del corpo usando i muscoli che si sono usati per respirare. Lasciar cadere le braccia di lato al corpo, senza far uscire l'aria. Quando le braccia sono in basso, espirare. Ripetere 3 o 4 volte.

2) Ripetere l'esercizio precedente, ma invece che lasciar cadere le braccia di lato al corpo, mettere i palmi sul petto e sulla pancia. Mentre si fa uscire l'aria, cercare di sentire in quali parti del busto c'è stata un'espansione. Ripetere 3 o 4 volte.

3) Ripetere l'esercizio precedente e dopo aver fatto uscire l'aria, tenendo le mani sul busto, respirare nuovamente, cercando di ricreare, con l'ingresso dell'aria, la stessa espansione del corpo.

Esercizi di respirazione

I seguenti esercizi possono essere fatti "aspirando" l'aria dalle labbra, escludendo ogni altro rumore (gola, lingua ecc.). Dove si troveranno le note con la testa a forma di crocetta si potrà utilizzare una soffice pronuncia della lettera "tu". Ritengo importante che si faccia attenzione a cosa avviene nel momento della pausa: non bisogna creare un movimento muscolare (spingere in fuori la pancia, indurire i muscoli addominali) ma è necessario creare un "movimento dell'aria" verso l'interno del corpo.

È importante che la respirazione ottenuta con esercizi di questo genere venga "applicata" nel suonare lo strumento. Per questo motivo si può provare a suonare le righe dove sono presenti le note (che sono quindi da suonare con lo strumento) respirando nelle pause con la stessa efficienza (quantità e velocità dell'aria) raggiunta durante l'esercizio di respirazione (note con le crocette).

Ultima revisione 4-2008

Esercizi di respirazione

e

Produzione del suono

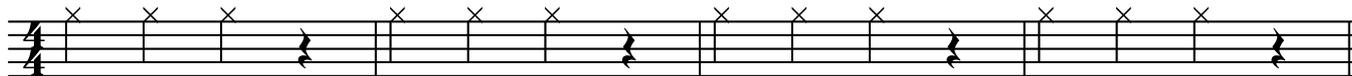
Autori e Insegnanti vari

Ultima revisione: febbraio 2008

Inspir. Espir. Inspir. Espir. Inspir. Espir. Inspir. Espir.



9



13



17



21



Trasportare gli esercizi in tutte le tonalità

25



29



33



37



41



45



49



53



57



65



73



81



89



93



97



101

Musical staff 101: Bass clef, 4/4 time, key of B-flat major. Four measures of music with eighth-note patterns and slurs.

105

Musical staff 105: Bass clef, 4/4 time, key of B-flat major. Four measures of music with eighth-note patterns and slurs.

109

Musical staff 109: Bass clef, 4/4 time, key of B-flat major. Four measures of music with eighth-note patterns and slurs.

113

Musical staff 113: Bass clef, 4/4 time, key of B-flat major. Four measures of music with eighth-note patterns and slurs.

117

Musical staff 117: Bass clef, 4/4 time, key of B-flat major. Four measures of music with eighth-note patterns and slurs.