

Chiara Raggi



“Dieci idee per
migliorare il tuo modo
di cantare”

“Vocal Lab”

Il coro della scuola di musica [Infinite Art](http://www.infiniteart.it)

www.infiniteart.it

Complimenti!

Puoi distribuire liberamente questo report a chiunque lo desideri, ma non modificarne il contenuto senza il permesso scritto dell'autore. È vietata la vendita: i materiali presentati hanno solo fini didattici e collegati allo studio personale.

Buon divertimento!

Consiglio rapido:

Se vuoi iniziare subito a cantare, migliorare la tua formazione musicale e vocale, divertirti ed esibirti dal vivo assicurati di [leggere subito questa pagina](#) per maggiori dettagli!



“Trova l'equilibrio”

Quando canti liberati dalle tensioni muscolari e mentali.

Tieni una postura corretta della colonna vertebrale, il corpo morbido e il collo ben bilanciato. Lascia fuori della porta gli stress mentali che ci accompagnano durante la giornata. Così mentre canti potrai mettere in contatto mente e corpo, lasciando spazio all'istinto, alle emozioni, a te stesso!

Un esempio? Puoi sederti comodamente su una sedia con lo schienale, la schiena appoggia bene ma senza sforzo, le mani appoggiate sulle gambe, verso le ginocchia. Fai roteare lentamente la testa partendo dal basso, compiendo un giro di 360 gradi. Se c'è qualche tensione muscolare puoi provare a scioglierla insistendo sui passaggi più critici (avanti/indietro, avanti/indietro) ma sempre con dolcezza, senza spingere! Fallo in pieno silenzio in maniera da concentrarti sul movimento e sul respiro. Questo ti aiuterà anche a liberare la mente!

“Respira!”

Sembra scontato ma non lo è! Viviamo spesso in apnea!

Inspira con il naso, facendo attenzione che la presa del respiro sia profonda e arrivi dal basso ed espira dalla bocca, con un piccolo sibilo, il più lentamente possibile. Immagina di avere un palloncino sgonfio nella pancia, tra lo sterno e gli addominali bassi, e di doverlo gonfiare inspirando. Attento però! Il tuo palloncino immaginario deve essere bello rotondo, ma senza arrivare a scoppiare. Quindi non esagerare nell'ispirazione per evitare di arrivare a saturare.

Fai questo esercizio davanti allo specchio facendo attenzione che le spalle non si alzino e il petto non si gonfi a discapito della zona addominale: è bandita l'espressione "pancia in dentro, petto in fuori".

Vedrai che esercitandoti i tuoi fiati saranno più lunghi, stabili e sicuri!

“Elemento acqua”

Chi canta è il proprio strumento! Uno strumento espressivo prezioso di cui è importante prendersi cura!

Bevi molta acqua per idratare le corde vocali, che sono costituite da mucose. Mentre ti eserciti e canti tieni sempre una bottiglietta d'acqua vicino a te: porterà benefici non solo alla voce!

“Conserva il tuo strumento”

Non urlare! Mai!!!

Quando ti lanci in invettive non controllate rischi di danneggiare le corde vocali. Basta un grido fatto nel modo sbagliato e la gola comincia a bruciare. In questi casi, se purtroppo succede di auto-irritarsi, è bene stare in silenzio, idratare le corde con acqua naturale ed evitare di mangiare la classica caramella alla menta che non fa altro che aumentare l'irritazione. Tieni in borsa o in tasca delle caramelle al miele mescolato a propoli e/o erisimo.

Cos'è l'erisimo? Si tratta di una pianta molto utile per alleviare le infiammazioni della gola, chiamato anche "l'erba dei cantanti"!



“Riscalda la voce prima di cantare”

Come gli atleti anche chi canta ha bisogno di scaldare i propri "muscoli"!

Ci sono vari esercizi riguardo a questo. Io ti consiglio di partire con uno semplice, ma molto efficace in grado fin da subito di scoprire il tuo spettro vocale.

Fai "girare" la lettera "R" (erre) come se fosse un "motorino". Puoi cantare tutte le note che vuoi, dalle più basse glissando verso le più acute e poi scivolando dalle più alte alle più gravi. Ricorda che il "motorino" partirà solo se la respirazione è efficace e il diaframma sta "lavorando".

Quindi una volta partito stai certo che non stai commettendo errori!

“Cosa mangiare”

Forse qualcuno non lo sa, ma cantare bene significa mangiare bene.

Dal punto di vista dell'alimentazione sono sconsigliati i cibi troppo acidi: possono provocare reflusso gastrico che, oltre ad essere fastidioso, "corrode" pian piano le corde vocali.

Il consiglio è di non andare mai a dormire con la pancia troppo piena e/o la digestione ancora in corso. Ricorda: prima delle esibizioni mangia qualcosina per avere energia, ma senza esagerare. Il dolce dopo il concerto è un meritato premio che, complice l'adrenalina, sarà ancora più desiderato e gradito!

“Cosa non bere”

Non bere le bevande troppo calde o troppo fredde: rischi infatti di "bruciare" o "congelare" le corde vocali e quindi compromettere la loro efficienza!

Il caffè (i miei allievi lo sanno: lo amo tanto!) tende a disidratare le corde. Il mio personale compromesso? Caffè americano, ma sempre assunto non bollente! Cerca comunque in generale di non abusarne. Prima delle esibizioni, essendo anche un eccitante, rischi di sovraccaricare la sana e naturale emozione di stare sul palcoscenico.

“Dormire a sufficienza”

Questo punto è del tutto personale perchè ognuno ha una propria modalità di relazionarsi al sonno e al riposo. Ma è uno dei miei punti preferiti, perchè mi sento legittimata a dormire!!!

Se sei stanco fisicamente anche la tua voce lo è! Quando sei stressato o sfinito da un periodo difficile anche la tua voce ne risente: può apparire "coperta da un velo" o non essere così agile come dovrebbe.

In questi casi è consigliato riposo totale: smetti di cantare e vai a dormire appena puoi.

“Ascolta tutta la musica”

Il cantante impara e trae ispirazione sia dalla musica cantata, sia dalla musica strumentale, quindi non porre limiti a te stesso!!! Vai al di là del tuo gusto personale e scoprirai magari nuovi mondi musicali diversi da te, ma che hanno qualcosa di bello e importante da portare nel tuo universo!

“Canta”

Leggi, prova e sperimenta ma ricorda: questi pochi consigli vogliono solo essere lo strumento, il mezzo per migliorare, accudire e conservare a lungo la tua voce, un dono speciale che ti rende unico. La voce è la tua carta d'identità, è la tua impronta digitale ed è tuo compito preservarla ed usarla al meglio!

Alla fine di tutto c'è solo una cosa che devi fare assolutamente con cuore, mente ed anima: aprire la bocca e cantare il suono che fin da sempre sei!

Come mettere in pratica queste idee:

Se il contenuto di questo breve report ti è stato utile e desideri trovare l'occasione giusta per cantare e approfondire la tua preparazione musicale e vocale di base [clicca su questo link e leggi questa pagina!](#)

Immagina: tra qualche settimana potresti aver preso parte da protagonista ad un coro giovane e dinamico, con un repertorio moderno orientato alla musica pop, rock e soul dove divertirti alle prove ed emozionarti in concerto!