

Leyla Tommasi

LA VOCE NON È UN'OPINIONE

Manuale teorico e pratico per aspiranti
cantanti, professionisti e insegnanti di canto

ILLUSTRAZIONI DI MARIA DE VECCHI

Prefazione di Salvatrice Buscemi

casa musicale eco

PREFAZIONE

Il Manuale di Leyla Tommasi è il frutto di tanti anni di esperienza personale come cantante e come insegnante di canto costantemente alla ricerca della “verità” sul difficile argomento VOCE.

I temi della Anatomia e della Fisiologia del Canto sono affrontati con rigore scientifico ma anche col “Cuore” dell’insegnante scrupolosa e attenta alla salute vocale dei suoi allievi.

Ritengo che il testo possa essere molto utile agli insegnanti di canto con poca esperienza, ma anche ai docenti già esperti che vogliono aggiornarsi.

Nella parte teorica l’autrice riporta una descrizione minuziosa della meccanica dello strumento vocale secondo le più recenti acquisizioni della scienza che si occupa dell’argomento.

Nella parte pratica descrive in modo semplice ed esaustivo tutti gli esercizi respiratori e vocali che, secondo la sua esperienza, sono fondamentali per una corretta impostazione e gestione della Voce Cantata.

Con questo manuale Leyla Tommasi dimostra ancora che “Ars sine Scientia nihil est” perché La Voce non è un Opinione.

Dott.ssa Salvatrice Buscemi

CAPITOLO 1

IL SUONO E LO STRUMENTO CHIAMATO VOCE

Prima di addentrarmi nei dettagli dell'argomento oggetto di questo libro, ossia l'insegnamento del canto moderno e la sua applicazione nel mondo del lavoro artistico, vorrei scrivere qualche appunto circa l'origine del suono, i fattori che costruiscono la voce e quelli in grado di modificarla.

Il mio scopo è quello di fornire una risposta pronta alle domande più banali e semplici che possano sorgere alla mente, su temi e vocaboli che a volte possono essere considerati scontati, ma per i quali può risultare necessario aver chiaro il concetto con una definizione sintetica.

DEFINIZIONE di SUONO

Il **suono** è una sensazione che il nostro orecchio percepisce, prodotta dalla vibrazione di un corpo elastico e trasmessa attraverso lo spazio da un mezzo anch'esso elastico (in genere l'ARIA).

L'ELASTICITÀ è quella capacità di un oggetto di riprendere la sua forma primitiva una volta che sia stata deformata da un corpo esterno.

In un corpo "molto elastico" l'energia accumulata a causa della deformazione subita va molto al di là di quella che serve per ritornare alla posizione iniziale e quindi questo eccesso di energia provoca una spinta che produce una deformazione in senso contrario a quella ricevuta. Inizia così un movimento di "vai e vieni" che riconduce l'oggetto alla posizione di partenza.

Tale movimento viene chiamato VIBRAZIONE. Urtando l'aria, le vibrazioni producono in essa delle spinte che propagano nello spazio l'effetto della vibrazione che li ha generati. È un fenomeno simile alle onde che si formano sull'acqua quando gettiamo un sasso: si creano dei cerchi che si allargano allontanandosi sempre più dal punto di origine.

Esse vengono chiamate **ONDE SONORE**.

In sintesi, la FORMAZIONE di UN SUONO avviene per:

- **Produzione** sotto forma di vibrazioni da parte di un corpo elastico.
- **Trasmisione** sotto forma di onde sonore da parte di un mezzo elastico che viene a contatto con la sorgente sonora ma anche col ricevitore.^[1]

1 Nel tragitto le onde sonore mantengono intatta la qualità fondamentale del suono, ma a seconda

- **Percezione** sotto forma di stimoli fisici dell'orecchio e stimoli nervosi nel cervello.

Le vibrazioni, e quindi le onde sonore, possono vibrare in modo periodico (ossia avere tutte la stessa durata) e ciò significa che possono essere misurate in una data unità di tempo.

Il numero che indica la velocità di vibrazione, ossia quante volte avviene la vibrazione in un secondo, si chiama FREQUENZA.

I suoni le cui vibrazioni avvengono in modo irregolare (aperiodico) e quindi non possono essere misurate si dicono RUMORI.

CARATTERISTICHE del SUONO

I suoni possiedono 5 caratteristiche principali che li contraddistinguono:

- **ALTEZZA**
- **INTENSITÀ'**
- **TIMBRO**
- **VOLUME (Intensità + risonanza)**
- **DURATA**

L'**Altezza** dei suoni è quella qualità per cui li sentiamo più alti o più bassi (più acuti o più gravi). Dipende dalla frequenza delle vibrazioni della sorgente sonora. L'unità di misura è l'Hertz ed è pari a una vibrazione al secondo. (1 Hz = 1 v/s).

Se la frequenza aumenta si ottengono i suoni più ACUTI, diminuendola si ottengono i suoni GRAVI .

L'orecchio umano percepisce i suoni compresi tra 16 Hz e 20.000 Hz circa, al di sotto dei quali si hanno gli INFRASUONI (di cui non si ha sensazione sonora, ma solo fisica, meccanica, sotto forma di colpi di pressione di aria) e al di sopra dei quali si hanno gli ULTRASUONI (frequenze che il timpano dell'orecchio non riesce a sopportare, quindi succede che va in tilt e non distingue più nulla se non il dolore di una sensazione troppo forte)

In musica l'altezza dei suoni viene codificata tramite l'uso delle note musicali e come convenzione, per permettere ad ogni strumento di suonare in "accordo" con gli altri e con le voci, si fa riferimento alla nota La naturale corrispondente a 440 Hz (il diapason utilizzato per l'accordatura degli stru-

degli ostacoli che incontrano, essa può assumere caratteristiche diverse; per il fenomeno vocale in particolare questo corrisponderà al concetto di "risonanza", risultante dalla conduzione ossea del suono per costituzione naturale e anche per attivazione volontaria - Vedi il capitolo 3)

menti musicali emette proprio questa nota)

L'**intensità** è quella qualità che ci fa percepire i suoni forti o deboli e corrisponde all'ampiezza della vibrazione stessa; per indicarla in musica e anche per la voce, si usano i termini PIANO e FORTE. Si misura in Decibel (Db). È una qualità intrinseca del suono in quanto nasce col suono in formazione e dipende da quanta massa vibra, ma anche dall'energia con cui il corpo vibrante (nel nostro caso le corde vocali) viene messo in vibrazione: per capire questo concetto basta confrontare l'effetto ottenuto sfiorando una corda (o il tasto di un pianoforte) oppure percuotendola violentemente.

Il **timbro** può essere definito come la "caratteristica" dei suoni per cui, a parità di altezza e intensità, riusciamo a distinguerli per la diversa natura delle fonti che li emettono: ad esempio sappiamo distinguere il suono di un telefono da quello di una sirena o di una campana, e sappiamo anche riconoscere dalla voce ogni persona che conosciamo.

Il timbro dipende dalla cassa di risonanza di cui è dotato lo strumento che ne amplifica più o meno gli armonici.

In natura i suoni non sono mai "puri", (costituiti da una sola frequenza) ma sono formati da una FREQUENZA CHE PREVALE PER INTENSITÀ e che è quindi percepibile dall'orecchio umano come NOTA FONDAMENTALE (e dà il nome alla nota stessa).

A questa frequenza fondamentale, chiamata anche PRIMA FORMANTE, si sovrappongono frequenze secondarie, più acute e meno forti.

Queste frequenze sono dette ARMONICHE cioè multiple della fondamentale. Le frequenze di tali vibrazioni secondarie sono inversamente proporzionali alla grandezza o lunghezza delle parti vibranti che le producono, perciò risultano rispettivamente doppia, tripla, ecc. della frequenza fondamentale. La loro intensità, invece, è influenzata dalla presenza di risuonatori, che, negli strumenti musicali hanno la funzione di esaltare, secondo natura e forma, diverse classi di armonici, fornendo quindi a ciascuno strumento il suo caratteristico timbro.

Per questo motivo due suoni della stessa frequenza possono apparire diversi: uno potrà essere ricco di armonici e l'altro povero, oppure in uno potranno prevalere gli armonici di una certa fascia piuttosto che di un'altra.

Come "formante" si può intendere anche l'insieme di un gruppo di armonici che si assomigliano; ad esempio il suono emesso dalle corde vocali parte dalla laringe come frequenza fondamentale e nel suo viaggio verso l'uscita si amplifica in modo diverso, a seconda delle posizioni reciproche assunte dagli organi della risonanza (laringe, velo palatino, ma soprattutto bocca e faringe) i quali si muovono in continuazione per adeguarsi all'altezza del suono, alla portata dell'intensità e all'articolazione vocalica. Ogni

vocale ha un suo corredo acustico di armonici che deve accordarsi con le cavità di risonanza in base alle similitudini armoniche.^[2]

LA RISONANZA è un fenomeno fisico per il quale un corpo capace di emettere una certa frequenza entra in vibrazione per la vicinanza di un'altra sorgente sonora (che emette la stessa frequenza) senza essere sollecitato direttamente; esso vibra, per così dire, "per consonanza e simpatia". Gli armonici infatti si raggruppano per similitudine amplificando così l'intensità della percezione sonora di quelle date vibrazioni.

Per esempio, i vetri della finestra che si mettono a vibrare se vicino ad essi si ferma un'automobile col motore al minimo e cessano immediatamente con la partenza di questa appena aumentano i giri del motore, dimostra che non è l'intensità del suono che fa vibrare i vetri ma quella particolare frequenza. Nel caso della voce il cantante possiede la sua cassa di risonanza come costituzione fisica naturale, ovvero la dotazione ossea e muscolare di partenza, ma anche la stupenda possibilità di trasformare la sua cassa di risonanza con la volontà, in quanto essa è costituita da parti mobili. Inoltre aumentando la tonicità dei muscoli addetti alla fonazione e al sostegno del fiato si ottiene un'amplificazione della capacità di risonanza variando l'udibilità degli armonici.

Lo vedremo più avanti quando parleremo dello sviluppo della voce tramite lo studio della tecnica vocale, la cui influenza sul timbro è ovvia. Basti osservare che chi acquisisce una buona tecnica di canto vede modificarsi nel tempo anche la bellezza della voce parlata.

È utile e interessante notare che l'udibilità di un suono dipende da una serie di fattori:

- Dalla distanza dell'uditore dalla sorgente.
- Dalla presenza fra sorgente e ricevitore di materiali di diversa densità (con materiali assorbenti si può isolare una sorgente sonora e renderla inudibile).
- Dalla presenza o meno di risuonatori in grado di intensificare il volume.
- Dall'altezza del suono: l'orecchio si dimostra più sensibile alle frequenze MEDIE (da 1000 a 4000 Hz c.a.) e meno sensibile man mano che ci si sposta verso le frequenze estreme, sia in basso che in alto; ciò significa che per ricevere l'impressione di un'uguale intensità da tre suoni, grave, medio e acuto, a parità delle altre condizioni, occorre più energia nei suoni GRAVI e nei suoni ACUTI rispetto a quella che serve per i suoni MEDI.

² Vedi Cap.3

La **durata** è quella proprietà del suono per cui noi lo sentiamo più BREVE o più LUNGO. Non è altro che il tempo che passa dal suo inizio alla sua fine.

È la misurazione del suo “valore nel tempo”, ossia quanto dura un suono in termini di secondi (che poco ci interessa), ma anche e soprattutto il suo valore come tempo all’interno di una battuta musicale e quindi in relazione alle altre note.

Per quanto concerne l’uso della voce, questa caratteristica del suono è quella che è direttamente collegata alla quantità di aria che si prende al momento dell’inspirazione. Ossia, se devo tenere un nota molto lunga o eseguire un lungo fraseggio senza riprendere fiato, è chiaro che devo incamerare una copiosa quantità di aria in un solo respiro.

Ricordiamo quindi che la QUANTITÀ di ARIA che prendiamo influisce solo sulla durata dei suoni e in parte sul timbro (vedi il Falsetto e Belting) ma non può essere usato più fiato per aumentare l’intensità, il volume, la bellezza del fraseggio, il controllo, l’agilità ecc.

Infatti abbiamo detto che per aumentare l’INTENSITÀ bisogna agire sulla massa delle corde oppure sull’energia che le mette in vibrazione; per aumentare il VOLUME bisogna modificare l’udibilità degli armonici e quindi sfatiamo subito il mito che sia necessario prendere chissà quanta aria per cantare di potenza, anzi la cosa giusta da fare corrisponde all’esatto contrario! Come vedremo in seguito, per cantare bene, quello che conta è saper regolare la pressione dell’aria in uscita.

LO STRUMENTO CHIAMATO VOCE

La formazione di una voce professionale prevede la capacità di imparare a coordinare perfettamente 3 settori del corpo che devono costantemente collaborare in un delicato equilibrio di cooperazione muscolare (accordo pneumo-fonico). Essi sono:

- La potenza ⇒ POLMONI
- La sorgente ⇒ LARINGE
- Il risuonatore ⇒ TRATTO VOCALE

Il fiato incamerato dai polmoni, passando attraverso la laringe, dove si trovano le corde vocali, le mette in vibrazione generando il suono. La colonna d’aria divenuta quindi “colonna di suono” compie un viaggio dalle corde vocali all’uscita, tramite il naso o la bocca, attraversando il cosiddetto TRATTO VOCALE o FILTRO SOPRAGLOTTICO, “risuonando” in un modo piuttosto che in un altro a seconda delle caratteristiche del risuonatore stesso.

La qualità del canto dipende quindi da ciò che accade nella laringe nella regione sottoglottica rispetto alla pressione e al flusso del fiato e nel filtro

sopraglottico per l'attivazione dei risuonatori.^[3]

Coordinare il lavoro tra questi 3 elementi non è affatto facile e tutto ciò non può essere fatto in condizioni di completo rilassamento, anzi, esso necessita di un grande impegno fisico. Ricordarci occasionalmente che bisogna stare rilassati serve solo ad evitare l'iperfunzionamento di alcuni gruppi muscolari. A volte il problema non è la tensione, ma l'inerzia! L'assenza di vitalità causa la mancanza di coordinazione muscolare e crea uno stato d'ansia da cui possono generarsi nuove tensioni.

In conclusione: no alle tensioni, ma sì alla tonicità del corpo e della mente per mettere tutte le funzioni in lavoro attivo!

Ora ci occuperemo di spiegare il funzionamento del "motore" della voce, ossia il coordinamento della respirazione.

3 Viene denominata GLOTTIDE lo spazio tra le corde vocali; in parole semplici, la qualità del canto dipende da quello che succede sotto e sopra le corde vocali in uno spazio temporale brevissimo.

CAPITOLO 2

LA RESPIRAZIONE CORRETTA

PRIMA PARTE: ANATOMIA E TEORIA

Tutti sappiamo respirare: esplichiamo la nostra funzionalità respiratoria in modo istintivo ed inconscio compiendo degli atti automatici indispensabili alla sopravvivenza.

La respirazione nel canto dovrebbe essere la stessa che la natura ci ha insegnato: se così fosse bisognerebbe solamente aumentarne la profondità e la potenza inspiratoria e sviluppare l'attenzione ad un controllo maggiore per quanto riguarda l'espiazione.

In realtà, non molte persone respirano in modo corretto durante la vita quotidiana, forse a causa dello stress e delle difficoltà connesse alle esigenze di giornate trascorse a correre da una parte all'altra; nella maggior parte dei casi, per chi si accosta alla disciplina del canto, è necessario imparare tutto da capo.

Alcuni docenti asseriscono che insegnare la respirazione sia inutile proprio perché viene considerata come un istinto naturale e si limitano a dare qualche nozione superficiale all'allievo, magari solo durante le prime lezioni, senza poi preoccuparsi effettivamente di verificare che il meccanismo in questione sia stato correttamente appreso.

Questo, a mio parere, è un gravissimo errore, in quanto bisogna considerare che anche se la respirazione si rifà a madre natura, essa assume nel canto delle caratteristiche molto più complesse, legate per esempio, a seconda dell'esigenza vocale richiesta, alla necessità di prendere una maggiore quantità d'aria rispetto al parlato, o alle sue connessioni con il "sostegno" e con le funzionalità della laringe.

Inoltre, se è vero che alcuni allievi maggiormente dotati giungono alle prime lezioni sapendo già respirare in modo più o meno corretto, la maggior parte delle persone-aspiranti cantanti che ho conosciuto, ha avuto invece grosse difficoltà, ed è stato necessario spiegare loro l'argomento molto bene e pretendere da loro un esercizio costante, prima di riuscire a sbloccare il giusto movimento inspiratorio.

Quindi è assolutamente indispensabile dedicare molta attenzione allo studio della respirazione senza la quale non è possibile avere una emissione vocale professionalmente valida.

Questo non significa che durante lo studio dobbiamo trascorrere mesi e

mesi ad eseguire solo esercizi per il fiato, intendo però dire che non bisogna mai “abbassare la guardia” e controllare costantemente, se siamo insegnanti di canto, che lo studente riesca a praticare veramente, con sicurezza e rilassatezza, ciò che gli abbiamo spiegato.

Per quanto mi riguarda, la **respirazione costo-diaframmatico-addominale** (questo è il nome che la identifica) si impara in 2 settimane, con qualche lezione aggiuntiva, nei casi più difficili.

QUALITÀ DIVERSE di RESPIRAZIONE: clavicolare, toracica, costo-addominale

Esistono 3 stadi differenti di respirazione e chi pratica lo yoga lo sa, perché gli viene insegnato come eseguirli separatamente e controllare il passaggio e l'uscita dell'aria durante l'attivazione delle varie parti del corpo coinvolte. Essi sono:

- **La respirazione clavicolare**
- **La respirazione toracica**
- **La respirazione costo-addominale**

La **respirazione clavicolare** (detta anche respirazione alta o sternale o costale superiore o apicale) è determinata solo dall'innalzamento delle spalle e delle costole superiori ed è la più dannosa, non solo per il canto, ma in senso generale, poiché la quantità di aria inspirata è molto ridotta per la limitata possibilità di movimento delle costole e dell'espansione polmonare. Ne consegue un ridotto apporto di ossigeno al cervello e a tutto il corpo, determinando un peggioramento della capacità vitale ed energetico-intellettuale; in poche parole fa male alla salute.

Lo stress della vita moderna ha portato la maggior parte delle persone a respirare in questo modo assolutamente insufficiente, provocando spesso, sicuramente come concausa, malattie, debolezza e malessere psichico.

Bisognerebbe quindi che ognuno di noi, anche se non pratica l'attività artistica, desse retta ai consigli della scienza cercando di migliorare il proprio modo di respirare, al fine di migliorare salute e vitalità.

Per quanto riguarda la tecnica vocale, questo tipo di respirazione va assolutamente evitata in quanto rende impossibile l'abbassamento del diaframma; essa viene realizzata solo grazie al movimento delle costole superiori e quindi non coinvolge diaframma e addome, mettendo il corpo nelle condizioni più sfavorevoli per attuare il cosiddetto “appoggio” della voce sul fiato.

La pratica di questa respirazione produce una voce “ingolata” e affatica molto gli organi vocali.

La **respirazione toracica** (detta anche media o costale) si esplica a livello delle costole senza però coinvolgere i muscoli addominali. È una re-

spirazione che abbassa quindi il diaframma solo parzialmente, mentre noi sappiamo che l'escursione della volta diaframmatica può raggiungere valori notevoli: può spostarsi infatti anche di 10 cm. Non fa male, quindi, ma non è completa.

La **respirazione costo-diaframmatico-addominale** si attua attraverso un movimento di dilatazione addominale provocata dalla discesa del diaframma e, contemporaneamente, un allargamento in senso trasversale delle costole inferiori. Questa è la forma di respirazione più giusta e completa per il canto.

IL DIAFRAMMA

Il diaframma è un muscolo a forma di volta o cupola situato tra la cavità toracica e quella addominale; esso quindi separa l'apparato respiratorio dai visceri dell'addome. (Fig.1)

È collegato anteriormente all'interno delle costole e dello sterno e posteriormente alla colonna vertebrale.

È un muscolo essenzialmente INSPIRATORIO, in quanto, come vedremo, non ha nessuna parte attiva nell'espiazione e tanto meno nel "sostegno della voce".

Le classiche frasi tipo "sostieni con il diaframma", "solleva il diaframma", non hanno quindi alcun valore scientifico, in quanto l'azione di questo muscolo non si può né sentire, né notare dall'esterno.

Il diaframma permane inattivo durante l'espiazione, sia silente che fonata. Dato che esso manca di sensazione propriocettiva, i suoi movimenti non possono essere percepiti. Poiché si estende orizzontalmente tra i polmoni e gli intestini non può essere visto dall'esterno. Ciò che si può osservare da un esame esterno è l'azione dei muscoli addominali.^{14]}

4 R.Luchsinger – G.E. Arnold Voice speech language. Traduzione di Godfrey Arnold e Evelyn Robe Finkbeiner, Belmont, California, Wadsworth Publishing 1965.

Fig. 1

COSA ACCADE NELLA PRATICA

All'ingresso dell'aria nei polmoni il diaframma si abbassa e si appiattisce (Fig.2) favorendo quindi un aumento dello spazio polmonare per l'inserimento dell'aria e va ad occupare un luogo che in stato di riposo è invece sede naturale per i visceri addominali; il diaframma infatti, abbassandosi, comprime i visceri e solleva la parete addominale allontanandola dalla colonna vertebrale. Il movimento di compressione che si crea è quindi verso il basso e in avanti; l'addome sporge naturalmente verso l'esterno per effetto della pressione subita dagli organi interni.

Questo movimento avviene in modo regolare e perfetto se all'abbassamento del diaframma si associa un ampliamento trasversale delle costole inferiori; se al posto di questo venisse invece effettuato un avanzamento forzato dell'addome in fuori, attuato volontariamente come modalità respiratoria, questo sarebbe un grave errore e produrrebbe solamente un'emissione vocale "ingolata" in quanto verrebbe impedito il normale "appoggio" per la colonna d'aria.

Purtroppo ho incontrato moltissimi allievi ai quali era stato spiegato che per respirare correttamente dovevano "gonfiare la pancia".

Un altro errore che si riscontra spesso è la convinzione che non si debba-

no muovere ed alzare le spalle, né tanto meno il torace.

Questo concetto ha dell'assurdo: non bisogna confondere la respirazione clavicolare con il movimento che si crea nel corpo in conseguenza del normale passaggio dell'aria. Quest'ultima infatti, una volta riempiti i polmoni, è pronta a risalire per l'uscita e al suo passaggio, (anche solo per il fatto che si riempiono appunto i polmoni) si genera un movimento naturale e ben visibile nel corpo che è quello di un piccolo sollevamento del torace e delle spalle, anche come regolare conseguenza del sollevamento costale.

Quindi, una volta verificata la respirazione costo-addominale, bisogna lasciare che il fisico attui i suoi movimenti naturali per il passaggio dell'aria, senza pretendere mai la rigidità e l'immobilità delle altre parti del corpo.

Una volta attuata l'INSPIRAZIONE durante la quale, abbiamo detto, il muscolo diaframmatico agisce attivamente, ecco che la COLONNA D'ARIA formatasi dentro di noi e divenuta COLONNA di SUONO all'incontro con le corde vocali, è pronta ad uscire mediante l'ESPIRAZIONE. E qui entrano in gioco il cosiddetto "APPOGGIO" e il "SOSTEGNO" della voce, così fondamentali per il canto professionale.

Come ho accennato prima, il diaframma non collabora in nessun modo al sostegno, in quanto, se lo lasciassimo fare, risalirebbe passivamente alla sua sede; l'aria inspirata uscirebbe tutta velocemente e il cantante non avrebbe alcun punto di appoggio per la voce.

Ma proprio perché il segreto del canto sta principalmente nel controllo dell'espiazione, il cantante deve saper usare sapientemente anche i muscoli responsabili del sostegno.