GUIDA PRATICA PER ALLENARE L'INTONAZIONE

Un esercizio semplice per imparare ad ascoltare e riprodurre una nota

Se pensi di essere stonato, non partire dalla forza della voce. Parti dall'ascolto: una nota alla volta, senza fretta e senza spingere.

Obiettivo dell'esercizio

Allenare l'orecchio a riconoscere una nota e aiutare la voce a riprodurla con maggiore precisione. L'obiettivo non e cantare forte, ma ascoltare, confrontare e correggere gradualmente.

Esercizio passo per passo

1 Prepara la voce
Siediti o resta in piedi con la schiena comoda. Rilassa collo, spalle e mandibola. Respira normalmente per qualche secondo.

2 Scegli una sola nota
Usa un pianoforte, una tastiera o un'app accordatore. Scegli una nota centrale e comoda, non troppo acuta e non troppo grave.

3 Ascolta in silenzio
Fai suonare la nota e ascoltala fino alla fine. Non cantare subito. Prova prima a immaginarla mentalmente.

4 Ripeti con la sillaba LA
Fai risuonare la nota e ripetila con una LA morbida. Mantieni un volume medio-basso e non spingere la voce.

5 Confronta e correggi
Se la voce e piu alta o piu bassa della nota, fermati, riascolta e riprova. Evita di scivolare continuamente alla ricerca del suono.

6 Procedi gradualmente
Quando la nota diventa stabile, prova una nota vicina. Lavora con tre-cinque note, una alla volta.

Durata consigliata	Frequenza	Volume
5 minuti	3-4 volte alla settimana	Medio-basso

Importante: interrompi l'esercizio se senti dolore, bruciore, forte tensione o affaticamento. Non forzare note scomode. In presenza di problemi vocali persistenti, rivolgiti a un professionista qualificato.

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Ripeti l'esercizio in modo breve e costante. Segna come e andata, senza giudicare la voce.

Giorno	Nota scelta	Tentativi	Risultato	Osservazioni
1	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
2	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
3	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
4	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
5	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
6	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____
7	_____	___	☐ stabile ☐ da riprovare	_____

Tre consigli utili

1. Registra una prova	Ascoltare una breve registrazione aiuta a distinguere meglio la nota prodotta da quella immaginata.
2. Mantieni la stessa nota	Non passare subito a melodie difficili. La precisione su una sola nota e gia un ottimo allenamento.
3. Chiedi una guida	Un insegnante puo scegliere note adatte alla tua voce e correggere respirazione, postura e ascolto.

Continua con la rubrica “Un minuto di musica” e segui ArsMusic per altri esercizi semplici di canto, ascolto e teoria musicale.

Questa guida ha finalita educative generali e non sostituisce una valutazione individuale della voce.