UN MINUTO DI MUSICA BY ARSMUSIC

Guida pratica al riscaldamento vocale

Un esercizio semplice e progressivo da eseguire prima di cantare

OBIETTIVO
Preparare gradualmente respirazione, articolazione e coordinazione vocale, senza affaticare la voce.

Perché riscaldare la voce?

Il riscaldamento vocale è una breve preparazione che precede il canto o un uso prolungato della voce. Non serve a raggiungere subito note alte o a cantare forte: serve a iniziare gradualmente, coordinando respiro, suono e articolazione.

- Un buon riscaldamento deve essere comodo e progressivo;
- Un buon riscaldamento deve essere breve e svolto a volume moderato;
- Un buon riscaldamento deve essere privo di dolore, pressione o affaticamento.

Cosa serve

- Un ambiente tranquillo e una postura comoda.
- Un pianoforte, una tastiera oppure un’app che riproduca una nota.
- Un bicchiere d’acqua.
- Da 2 a 3 minuti per iniziare.

Preparazione

1	Allunga la schiena senza irrigidirla.
2	Lascia spalle, collo e mandibola rilassati.
3	Non sollevare il mento.
4	Inspira in modo tranquillo, senza riempire eccessivamente i polmoni.
5	Scegli una nota comoda nella zona centrale della voce.

Esercizio passo per passo

1. Rilassa le labbra	Mantieni le labbra morbide e leggermente unite.
2. Crea la vibrazione	Lascia uscire l’aria facendo vibrare delicatamente le labbra: BRRR. Non stringere la mandibola e non spingere l’aria.
3. Aggiungi una nota	Scegli una nota comoda e mantieni la vibrazione per circa 2-3 secondi.
4. Ripeti	Esegui tre tentativi, lasciando circa 10 secondi di pausa.
5. Introduci un piccolo movimento	Quando l’esercizio è facile, fai scivolare dolcemente la voce da una nota leggermente più bassa a una più alta. Non cercare note estreme.

PROGRAMMA PROGRESSIVO DI 7 GIORNI

Allenamento breve e graduale

Giorno 1	Esegui 3 vibrazioni delle labbra senza aggiungere la voce.
Giorno 2	Aggiungi una nota comoda e mantienila per 2 secondi.
Giorno 3	Ripeti la stessa nota 3 volte, con una breve pausa.
Giorno 4	Alterna 2 note vicine, mantenendo un volume moderato.
Giorno 5	Esegui un piccolo scivolamento ascendente e discendente.
Giorno 6	Ripeti l'esercizio, poi canta una frase semplice e comoda.
Giorno 7	Registrati prima e dopo il riscaldamento. Annota differenze nella facilità e nella stabilità della voce.

Errori da evitare

- Soffiare troppa aria.
- Stringere le labbra o irrigidire la mandibola.
- Alzare il mento.
- Aumentare il volume.
- Cercare subito note alte.
- Continuare quando la vibrazione diventa faticosa.

Segnali positivi

- Le labbra vibrano senza sforzo.
- Il suono è regolare.
- Il respiro rimane tranquillo.
- La mandibola resta rilassata.
- Iniziare a cantare sembra più facile.
- Non compaiono dolore o affaticamento.

Se il trillo delle labbra non riesce

Non forzare. Puoi sostenere delicatamente le guance con due dita oppure sostituire temporaneamente il trillo con un leggero suono "VVV". Mantieni lo stesso principio: volume moderato, nota comoda e nessuna pressione.

AVVERTENZA
Interrompi l'esercizio in presenza di dolore, fastidio, raucedine o affaticamento. Non forzare mai la voce. In caso di difficoltà persistenti, rivolgiti a un insegnante qualificato o a un professionista sanitario competente.

Annotazioni

Nota più comoda:	_____
La vibrazione è regolare:	SÌ / NO
Avverto tensione in:	_____
Durata dell'esercizio:	_____

Segui ArsMusic per altri esercizi dedicati alla musica, al canto e alla preparazione vocale.