

Ebook
Gratuito

APPUNTI SUL BELTING

come cantare le note alte senza sforzo

CANTA FINO ALLE STELLE



Alessandra
Cartocci.com



INTRODUZIONE

COSA È IL BELTING



Alessandra
 *Cartocci.com*



INTRODUZIONE - COSA È IL BELTING

Se ci si addentra un po' nel mondo della musica attuale, si sente spesso parlare di **belting**. Ma che cos'è esattamente il **belting**? Si tratta di una tecnica vocale.

Per semplificare, un modo per cantare le note alte, anche altissime, con un timbro bello e squillante e ad un volume sorprendente.

Un modo di usare la voce che la rende veramente riconoscibile e che è estremamente apprezzato nel repertorio pop e soprattutto nel musical. E si riconosce quando si sente! E' forte e "fiero", per capirsi, come un bambino che strilla in una Cattedrale.... ma... molto più gradevole....!

Di fatto, per descriverlo in termini più specifici, **belting** altro non è che il **timbro** della "voce di petto" portato in zone dell'estensione vocale dove la "voce di petto" fisicamente non può arrivare se non con sforzo, fatica e presumibile danneggiamento fisico.

Il **belting**, invece, se fatto correttamente, è sicuro al 100%.

Il risultato è una voce squillante, e potente, ricca, apparentemente di forte volume SU NOTE ALTISSIME. Ma senza pericoli per la voce.

Ora, perché possa essere sicuro e, di conseguenza, sano, è necessario imparare ad usare un po' di precauzioni e capire esattamente come va eseguito.

Innanzitutto è fondamentale capire quali sono i processi fisici coinvolti.

In primo luogo, serve di fissare bene in mente - ed abituare il corpo - che

- 1) serve solo una piccola quantità delle corde vocali
- 2) bisogna rilassare bene la laringe
- 3) bisogna usare la quantità giusta di sostegno e fiato
- 4) bisogna sviluppare un ottimo controllo della risonanza spingendo il suono a risuonare su nella FARINGE - (lo spazio dietro al naso e agli zigomi).



Questo, in sintesi, il processo tecnico.

Ma in gioco c'è anche un'ENORME componente mentale - visualizzazioni che accompagnano il processo strettamente fisico. Per esempio:

- 1) *Visualizzare le corde vocali che si scorciano.*
- 2) *Pensare GIU' vero terra.*
- 3) *Visualizzare il suono che galleggia nella tua faccia.*
- 4) *Visualizzare un foglio di carta che scivola sotto una porta ecc....*

E infine, una la consapevolezza fisica del lavoro corporeo coinvolto a prescindere all'attivazione degli organi strettamente preposti alla fonazione.

- esercizi fisici di attivazione muscolo sensoriale
- esercizi di facilitazione del processo mentale

“Perché belting è così difficile?”

La realtà è che non lo è.

Per alcuni fortunati, il belting avviene naturalmente perché il timbro della loro voce porta il suono a risuonare naturalmente nello spazio “giusto”, cioè quello della faringe. Queste sono le persone che sembrano “arrivare” a fare note acute senza fatica, senza stancarsi o perdere la voce. Persone con una bocca più grande, inoltre, sembrano facilitate.

Per gli altri il risultato si può raggiungere semplicemente con un po' di informazione e un po' di lavoro.

In genere ci sono 3 principali punti da valutare prima del lavoro vero e proprio:

- L'anatomia della voce. Questa può essere in un certo modo rigida e meno flessibile e di conseguenza c'è più bisogno di lavorare quotidianamente per attivare e esercitare i “muscoli del canto” attraverso riscaldamenti mirati - il che significa principalmente rinforzare il palato molle e la sua flessibilità, risvegliare la sensazione dello spazio faringeo (spazio dietro al naso) e acquistare più controllo sulle corde vocali,



- c'è molta tensione e rigidità nella lingua, mandibola, palato e corpo in generale
- c'è un blocco mentale dovuto al dal fatto che SI CREDE di non poter accedere al belting, mentre, in realtà, NON CI SONO OSTACOLI REALI!

Questi sono gli ostacoli principali da abbattere. L'ultimo, in particolare, (il blocco mentale) è probabilmente il più complicato da rimuovere.

Sembra ovvio, ma per poter cantare - e specialmente per poter accedere al belting - è necessario CREDERE di poterci riuscire.

Un po' della serie: "lascia andare le tue inibizioni" "senti la libertà", ecc.

Insomma, belting non è così difficile, basta che togliamo di mezzo *noi stessi* e smettiamo di porci ostacoli invisibili.

Ciò che serve, quindi, è essenzialmente apprendere e sviluppare alcune tecniche, fissarne bene le singole componenti coinvolte nel processo vocale e ricomporle al momento giusto dopo che, attraverso la pratica, sono diventate molto familiari, un po' come una seconda natura.

Quali sono queste componenti, i "pilastri" su cui si basa il **belting**? In pratica si tratta di:

1. Postura
2. Respiro e sostegno.
3. Diaframma
4. Posizione del palato.
5. Laringe.
6. Lingua.
7. Risonanza / faringe.



CAPITOLO 1

ALLINEAMENTO
CORPOREO (POSTURA).
E LIBERARSI DALLE
TENSIONI



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 1-ALLINEAMENTO CORPOREO (POSTURA). E LIBERARSI DALLE TENSIONI

Il primo “pilastro” per sostenere il **belting** è lo sviluppare una buona percezione corporea e acquisire la chiara sensazione che cantare non è un atto o un processo isolato che coinvolge solo quello che si trova dal collo in su.

Al contrario, cantare in generale (non solo il **belting**) è un atto che coinvolge tutto il corpo. Tutto il corpo, dalla testa ai piedi.

E questo è il motivo per cui molte tecniche efficaci di riscaldamento ed esercizio coinvolgono tutto. Tutte le parti del corpo. E non mi riferisco solo al diaframma - sebbene questo *sia* effettivamente estremamente cruciale e spesso inibito da varie forme di tensione corporea - ma mi sto riferendo alla postura, all'elasticità, alla capacità di percezione della muscolatura, all'attivazione ed uso consapevole di torace, pavimento pelvico e sedere.

La Postura per un buon Belting non differisce dalla buona postura per cantare correttamente in generale. Ma vale la pena ricordarne i dettagli.

Per cantare in **belting** è necessario un corretto allineamento generale. Il che, fondamentalmente, significa:

Posizione eretta. Spalle dritte (indietro ma non rigide). Petto e torso in generale sono dritti e ben eretti e **non collassati o chiusi in avanti**.

Mandibola dritta, allineata al collo, come se si volesse fare una specie di doppio mento. Niente di eclatante, niente di eccessivo. Semplicemente allineato. La schiena è dritta, allungata ed estesa, e il collo lungo e libero. Come dicevamo, proviamo a darci una sorta di doppio mento. Questa postura è sempre cruciale nel canto, ma lo diventa ancora di più via via che le note salgono.

Può anche aiutare immaginare di avere una corda che tira verso l'alto come un allungamento naturale, una sorta di immagine a “marionetta”.



I piedi devono sentirsi fermamente piantati, come radicati al suolo. Importante non spingere il sedere indietro, né sporgersi, al contrario, in avanti.

In termini di postura, infine, un problema comune da evitare è quello di spingere la testa in avanti la testa - una sorta di movimento “a tartaruga” - mentre il resto del corpo resta un po' ingobbito con il petto “collassato” e le spalle ruotate in avanti. Cosa, questa, che rende quasi impossibile cantare.

Ne parlo qui perché mi capita spesso che le persone vengano da me a ricercare motivi complessi per alcune difficoltà vocali, per scoprire poi, che la causa è un semplice disallineamento posturale. Invece di cercare motivazioni complesse a cose che non funzionano a volte basta ricercarne la causa guardando movimenti puramente corporei, semplici ma fondamentali. E la posizione “a tartaruga” blocca il fiato e il sostegno e rendere quindi l'atto di cantare super complicato.

Di nuovo, assicuriamoci che la testa non sia sporta in avanti perché questo comprometterebbe l'“integrità” della risonanza ottenuta spingendo correttamente il suono attraverso laringe e faringe.

Infine assicuriamoci che il bacino non sia sbilanciato in avanti o indietro, perché nessuna di queste due eventualità è funzionale e valutiamo, fin da subito, che un corretto allineamento posturale può fare veramente la differenza.

INFINE, INCORAGGIO I CANTANTI DI USARE IL “COLPO DI NATICHE”!

Credeteci o meno - e nonostante il fatto che normalmente durante l'atto di cantare tutto il pavimento pelvico debba restare elastico e non contratto, se si dà un colpo di natica (strizzata, di fatto), nel raggiungere una nota alta, il belting stesso risulta molto più naturale e sembra meno faticoso.

Strizzare il sedere al momento opportuno aiuta anche ad attivare il diaframma. Concentrando l'attenzione in basso, al sedere, appunto, aiuta a tenere lontana la tensione.



CAPITOLO 2

RESPIRO E SOSTEGNO



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 2 - RESPIRO E SOSTEGNO

Il respiro, effettivamente, è ciò che *crea il vero e proprio suono del canto*, proprio come succede quando un musicista soffia nel suo strumento perché questo produca una melodia.

Al di là del fatto che è fisicamente impossibile cantare senza fiato (non più di quanto sia possibile far partire una macchina senza un motor), il respiro funziona anche come modellatore del tipo di suono che si desidera ottenere a seconda di come si lascia andare, o si emette, l'aria (a quale velocità, intensità, o quanta aria si lascia “trapelare” nel suono prodotto).

Il respiro contribuisce anche all'intonazione, alla dinamica (forte, piano), alla qualità vocale (tono, colore) ecc.

Ed è super importante se si vuole usare il belting. Quindi, o miei aspiranti “belters”, sul respiro bisogna lavorare un sacco. Sempre. Tanto....

Anche se c'è bisogno di usare molto fiato per caricare i polmoni, in particolar modo durante le note lunghe tenute, durante il belting, in realtà il tipo di fuoriuscita dell'aria, è molto più focalizzato e “piccolo” di quello che si immagina.

Molte persone, erroneamente, pensano che, per creare un “suono più grande”, sia necessario più lavoro a livello di corde vocali e, in molti casi, l'alzare la laringe sulla gola. In realtà, ciò che permette di raggiungere le note alte non è uno *sforzo* muscolare, o una *spinta* verso le note alte, ma l'essere più deliberati, focalizzati e rilassati.

Sembra assurdo. Ma veramente la chiave per respirare correttamente durante il Belting è caricare una quantità sufficiente di aria e lavorare nel *comprimere* quell'aria con il diaframma per creare un filo d'aria super focalizzato, forte, controllato e consistente, una sorta di laser.

E' anche importante non irrigidire i muscoli della pancia senza motivo. E' necessario applicare una certa pressione sotto alla cassa toracica, ma non



dobbiamo esagerare. Nelle fasi iniziali in cui si impara la respirazione diaframmatica, spesso capita che si stringa lo stomaco più di quanto necessario - quindi teniamo a mente che la cosa più importante è l'atto di compressione, non che si irrigidiscano tutti i muscoli (la tensione, in generale, non è mai una cosa buona nel canto). Una compressione stabile e forte aiuta a veicolare l'aria dal pallone-diaframma verso l'alto così da supportare il suono. Ma non dovrebbe mai farci percepire tensione.



CAPITOLO 3

IMPORTANZA DELLA
RESPIRAZIONE
DIAFRAMMATICA.



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 3 - IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA.

Ma che cosa è questo mitico diaframma di cui si parla sempre?

Il diaframma è un muscolo che si espande e contrae mentre si respira, un muscolo che lavora essenzialmente espandendosi quando ci si riempie di aria.

Prendendo un respiro profondo, senza sollevare le spalle alla ricerca di aria, lasciando che tutta la cassa toracica si espanda, si vede che la pancia, inevitabilmente, si gonfia (osservare i neonati per questo!)

Il diaframma lavora in modo tale da schiacciarsi mentre si inspira (fondamentalmente significa che la pancia si gonfia, come dopo un pranzo della domenica) e si sgonfia, o si contrae, quando si espira, (la pancia si “ritira”, un po' come quando si “tira in dentro la pancia” per farsi belli).

Tecnicamente, questo movimento di gonfiarsi e sgonfiarsi del diaframma (che noi, come detto, visualizziamo a livello di pancia) avviene a 360 gradi (coinvolgendo, quindi, sia la parte frontale che quella posteriore del corpo). Ma per adesso concentriamoci sul movimento della pancia.

Se questo movimento può sembrare poco intuitivo e innaturale, può venirci in aiuto l'immaginazione. In particolare modo, aiutiamoci con il concetto del palloncino di aria. *Inspirare* significa *riempire* il palloncino di aria. Se non si riesce a percepire la naturalezza di questo movimento, basta provare a farlo da sdraiati.

Provare a rilassarsi come se si stesse per addormentarsi. E veramente entrare nel ritmo del respiro profondamente.

Una volta entrati nel respiro naturale, semplicemente, prestare attenzione alla pancia. Se davvero siamo rilassati, la pancia, in maniera naturale, starà seguendo il respiro. Si gonfia (espande), mentre l'aria entra, e si sgonfia (contrae, rientra) mentre si espira.

Questa è la sensazione che il corpo deve memorizzare. Pura azione diaframmatica



che lavora per riempire i polmoni di aria, efficacemente e con potenza nell'inalazione, e che, nel movimento di emissione, lavora per aiutarci a rilasciare l'aria in modo controllato e deliberato così da non lasciarci mai senza scorte nel mezzo di una nota o di una frase.

L'utilità di provare questi esercizi da sdraiati è quella di superare gli ostacoli della mente. Una volta assimilata la sensazione, si può lentamente spostarsi verso la stazione eretta. E successivamente aggiungerci dei suoni. Invece di preoccuparsi di cantare mentre si respira con il diaframma, si aggiungono semplici esercizi di emissione, /s/ sostenute, e altri.

Più ci si esercita su queste basi, più si diventa capaci di gestire il fiato per lungo tempo e in modo ben organizzato. Se non ci si sente sicuri di possedere il movimento correttamente, è bene continuare a lavorarci. Ma l'obiettivo è che questa cosa diventi automatica.

Naturalmente ci sono molti altri esercizi per il sostegno e controllo del fiato, disegnati, sia per attivare il diaframma che per imparare a controllarne il rilascio. Ed è importante che, a prescindere dal proprio livello, non si smetta mai di lavorarci. E che si aggiungano nuove sfide e nuovi modi di controllarlo.

Si possono aggiungere i lip trill ("bollicine di suono" o "pernacchie"), che essenzialmente sono emissioni di aria che fanno vibrare le labbra mentre si lascia uscire un suono in diverse modalità - suoni tenuti o diverse altezze - ciascuno dei quali utilizzato in progressivo ordine di lunghezza. Questi esercizi sono utilissimi per molteplici motivi, ma, ai nostri fini, vengono usati per il controllo della capacità del fiato, e mirando ad intensificarne la durata si possono testare i propri progressi e continuare a lanciarsi sfide.

Tutto questo serve anche per capire che c'è sempre spazio per il progresso e la crescita. Non importa quanto si sia avanzati nel percorso. Basta, naturalmente, ricordarsi di non esagerare e non farsi male. E ricordare che c'è sempre qualcosa di nuovo da rifocalizzare. Anche in cose ben note.



CAPITOLO 4

MANDIBOLA E
POSIZIONE DEL PALATO
NEL BELTING



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 4 - MANDIBOLA E POSIZIONE DEL PALATO NEL BELTING

Quando si parla della bocca e della mandibola, nel belting, il punto è semplice. Più ampio è lo spazio che si crea, meglio è!

La bocca va tenuta aperta!

Infatti, dicevamo all'inizio, che più larga è la bocca, più semplice è il belting.

In termini di compiti specifici da svolgere, bisogna lavorare su “sciogliere” la mandibola, o lasciarla cadere giù per creare spazio. Per alcuni, l'immagine di mordere una mela aiuta a trovare la posizione. Un'altro trucco è immaginare di **creare una "C" con la mandibola**, il che, d'altro canto, aiuta anche a creare lo spazio nel dietro della gola (la sensazione di sbadiglio con la lingua abbassata e il palato molle alzato).

Esercitemoci a fare questo spazio. Se ci sono tensioni nella mandibola, massaggiatela durante il riscaldamento vocale. E più rilassati si è in generale, più sciolta sarà la mandibola.

Il palato rigido è ciò che tiene i denti al loro posto. Il “tetto” della bocca, per capirsi. Nel canto viene usato perché il suono ci rimbalza contro (*risuona*).

Ma la parte più interessante, più sofisticata, diciamo, di cui dobbiamo tenere conto, è il *palato molle*, che si trova proprio dietro al palato rigido, più vicino alla trachea e all'esofago.... (tubo di aria e tubo di cibo, per capirsi... altrimenti noti come gola).

IL PALATO MOLLE È FLESSIBILE, QUINDI SI PUÒ MANIPOLARE E SPOSTARE A RICHIESTA.

Esempio:

Sbadiglia per un secondo. Apri proprio la bocca e lascia che avvenga tutta l'operazione dello sbadiglio. Ecco. Proprio lì, stai alzando il palato molle.



Guarda allo specchio e cerca di guardare bene nella bocca. Cerca di ricreare la sensazione dello sbadiglio. Facendolo, vedrai il palato molle alzarsi e, probabilmente, la lingua abbassarsi. Si crea una cavità molto più grande del solito.

Ecco, quella è la posizione.

La posizione che vogliamo mentre si canta è questa. Il palato molle DEVE ESSERE SEMPRE ALZATO.

E a maggior ragione deve essere alzato mentre si canta in belting. Crea quello spazio che serve al suono per risuonare al meglio e funzionare da “trampolino” perché il suono venga proiettato nelle cavità faringee.



CAPITOLO 5

LARINGE



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 5 - LARINGE

La laringe è il contenitore delle corde vocali. Per identificarla, basta cercare il pomo d'Adamo. Il punto rigido a metà della gola, che si muove su e giù quando si deglutisce.

Quando si canta in **Belting**, è fondamentale che la laringe resti totalmente neutra, intendendo con questo che resti bassa e non si sollevi al salire dell'altezza delle note.

In generale questo si raggiunge imparando a rilassare la tensione con tecniche particolari o concentrandosi su alcune specifiche vocali (La vocale /A/, ad esempio, ha il pregio di porre la laringe in posizione naturalmente rilassata).

Un modo per incoraggiare il rilassamento di tutto il corpo, ed in particolar modo della laringe, è attraverso lo spostamento dell'energia e dell'attenzione alla parte *bassa* del corpo: diaframma, sedere e gambe.

Un po' come pensare al contrappeso: si enfatizza la sensazione di essere tenuti/tirati in basso, mentre il suono galleggia liberamente nella laringe. Questa sorta di immaginazione/fisicizzazione aiuta tutto il corpo a rilassarsi e a non sollevare spalle, collo e gola.

Dicevamo che è importante mantenere la laringe neutra mentre si sale con le note in un timbro simile al registro di petto.

Un modo per accedere a questa sensazione è pensare e cantare con la vocale "A" che aiuta la laringe a posizionarsi in basso naturalmente.

Un altro modo per rilassare la laringe mentre si canta è esercitarsi in una cosa che possiamo chiamare "fritto vocale" o "ranocchio". Questa tecnica, tra l'altro, può essere eseguita sia esalando che inalando su un suono specifico.



CAPITOLO 6

LA LINGUA



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 6 - LA LINGUA

La lingua serve principalmente per formare le vocali mentre si canta.

Facciamo un esempio. Se dovessimo cantare l' "Ave Maria", bisognerebbe cantare *Aaaaaaveeee Mariiiiiiiiia* facendo in modo di aggiustare, non solo il modo in cui la mandibola si apre, come si posiziona il palato molle, ma anche la FORMA che assume la lingua. Sulla /A/ di "Aaaave" la lingua è sdraiata senza impegno. Ma sulla /i/ di *Maria*, la lingua si deve essere alzata un po' per aiutare a differenziare i suoni e alla fine creare le parole.

Ecco fatto. Ora il problema è che

se c'è tensione nella lingua, cantare in belting diventa quasi impossibile.

Naturalmente, se ci si accorge di avere questo problema di tensione, è sempre possibile applicare alcuni esercizi specifici, finalizzati ad insegnare alla lingua a starsene ferma dove deve stare, a non richiedere attenzioni quando non necessario, a non creare problemi nella produzione del suono..... In fin dei conti, a togliersi di mezzo quando non serve.

Giusto per provare, si può valutare uno stretching anche per la lingua. Tiriamola fuori più possibile, poi riportiamola indietro. Ripetiamo questa amenità per una decina di volte. L'ultima volta, lasciamo la lingua fuori, e spostiamo la punta su e giù (flessioni con la lingua, diciamo....)

Questo è il modo più semplice per iniziare a rilassare la lingua - attraverso una forma di stretching. Ma, come dicevamo, se necessario, ci sono esercizi vocali specifici per aiutare la lingua a stare bassa, se proprio non ne vuole sapere di togliersi di torno.



CAPITOLO 7

LA RISONANZA



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 7 - LA RISONANZA

A questo punto si inizia a parlare più in termini di “sfumature” per quanto riguarda la percezione del processo fisico del canto e, naturalmente, del belting.

Procediamo, quindi, parlando di **risonanza**, che è l'altro elemento fondamentale per i nostri obiettivi.

La Risonanza è l'atto vibratorio della voce che si arricchisce di volume e “potenza” nel momento in cui trova una cassa di risonanza all'interno della bocca stessa.

Il punto è questo. Con il canto si pensa subito alle corde vocali. Ma la verità è che, come abbiamo già visto, nel canto ci sono molti più fattori che le corde vocali stesse. Dirò di più. Le corde vocali sono quasi la cosa meno importante.

Il suono che produciamo con la nostra voce *non esce semplicemente fuori dalle corde vocali*, bensì rimbalza - risuona, appunto - in alcuni spazi precisi del corpo.

Ciò fa sì che il nostro strumento musicale - come tutti gli strumenti musicali - faccia affidamento nel nostro **corpo** (petto, viso, testa) al fine di produrre il suono stesso e **risuonare**.

Il punto dove il suono *risuona* è dove dobbiamo pensare che il suono si *proietti e atterri* una volta che è stato prodotto. E' il punto dove un suono - inizialmente prodotto molto flebilmente all'altezza delle corde vocali - può andare a vibrare e riverberare con energia per poi uscire fuori dal corpo.

E questo serve anche per fare chiarezza sui termini “petto” e “testa”. Termini originati (semplificando) dal punto dove la vibrazione avviene (o viene percepita): suoni più bassi, risuonano all'altezza del petto, mentre suoni più alti e leggeri, risuonano nella testa.

Ora, il fatto è che la risonanza vocale non può essere *creata* da uno specifico sforzo diretto, bensì da un sistema di incastri - un'interazione che si raggiunge



attraverso il rilassamento e il formare degli spazi che permettano al fiato e al suono di trovare il punto giusto fisicamente.

Quando si vuole cantare in belting, è fondamentale che si “ricerchi” il suono e gli si permetta di risuonare propriamente nello spazio di risonanza più idoneo. C'è bisogno, quindi, di avere una direzione fisica e mentale verso cui “spedire” la voce per riuscire a controllare quella che altrimenti diventerebbe una pratica selvaggia e casuale di canto urlato.

Come ogni altro allenamento mirato, *ricercare* fisicamente la risonanza, aiuta a raffinare la propria competenza e assicurarsi di non perdere il senso di ciò che si fa, sparando note a caso in un modo poco efficiente (e spesso pericoloso per la propria salute vocale).

Contrariamente a quello che si pensa, il **belting non è basato su un suono potente**. È vero che si usa una forte dose di energia a livello toracico, investendo, in parole povere, moltissimo **fiato** e **sostegno**, ma il vero livello sonoro è piuttosto determinato dalla *precisione* del suono stesso. Un suono super direzionato. Un *laser*. E sapere *dove* questo laser è puntato nel corpo è la chiave.

Nel cantare in belting, non si crea di fatto un suono grosso o forzato attraverso le corde vocali. Invece, si crea una specie di **raggio laser di suono che successivamente va ad essere piazzato nel punto giusto della cassa di risonanza in modi molto specifici e deliberati**.

Idealmente si vuole che il suono risuoni nella faccia e dietro al naso, in uno spazio che è chiamato la *maschera*. E' molto importante guidare o spingere la risonanza in avanti, ma non così tanto avanti da diventare nasale, o in modo da non farlo risuonare nel retro della *faringe*. (La Faringe è la cavità dietro al naso e alla bocca, ha una serie di membrane e connette la sezione della faccia nota come *maschera* fino all'esofago)

A volte è utile pensare al suono come qualcosa che circola, che si muove “attraverso” la testa finché non colpisce, un po' a slancio, le cavità nasali, l'area dei baffi e i lati delle guance (la *faringe*).

Per riuscire a catturare questa sensazione, è utile provare a sorridere *internamente*. Sorridere *dietro* alla faccia. Immaginare gli occhi un po' in fuori per



questo sorriso interno.

Questo movimento di *innalzamento* permette una apertura degli spazi e una *fuoriuscita* leggera ottenuta, appunto, dal sorridere internamente e piazzare così il suono in maschera.

Provare mentre ci si guarda allo specchio-ricordandosi di tenere la mandibola abbassata e rilassata, sebbene possa sembrare una posizione assurda, aiuta a trovare la giusta risonanza.

Un modo per memorizzare questa sensazione di sorriso interno che aiuta a veicolare il suono in avanti, è esercitarsi con suoni vocalici un po' "antipatici". Suoni come "GNIE", in una voce un po' antipatica a bambino dispettoso, aiutano a spingere il suono in maschera.

E' anche utile provare riscaldamenti che usino la vocale "è". In pratica, ciò che qui stiamo cercando di rinforzare è una vocale che incoraggi un suono in avanti, in maschera, e che in parte risulti un po' "fastidioso".

Ovviamente questi suoni saranno più accentuati nel riscaldamento di quanto non diventeranno nell'esecuzione dei brani. Ma lo scopo non è quello di cercare di ricreare un suono da esibizione immediatamente, ma di portare questa tecnica di risonanza un po' agli estremi, in modo da riuscire a memorizzare bene la sensazione prima di riorganizzarsi verso un suono più "normale" o comunque meglio bilanciato.



CAPITOLO 8

INFINE MA FORSE PIÙ
IMPORTANTE DI TUTTO:
SUPERARE LA PAURA
DI CANTARE
LE NOTE ALTE IN BELTING



Alessandra
 *Cartocci.com*



CAPITOLO 8 - INFINE MA FORSE PIÙ IMPORTANTE DI TUTTO: SUPERARE LA PAURA DI CANTARE LE NOTE ALTE IN BELTING

Punto finale e, forse, più importante, del nostro excursus sulla voce nel Belting. Quando si arriva al Belting, il problema numero uno, la causa principale che impedisce l'ottenimento dei risultati, è la paura. Non c'è niente da temere nel belting, se non la paura stessa.

Di cosa abbiamo paura?

Di lasciarci andare. Che si rompa la voce. Non riuscire a prendere la nota. Di farsi male.

Ironicamente, queste paure—che causano costrizione, tensione—saranno effettivamente ciò che renderanno impossibile il belting.

Una corretta sensazione e fiducia nelle proprie capacità sono la strada: “Posso farcela, ho tutti gli strumenti per farlo e pensare di non riuscire è solo un trucco della mia mente per boicottarmi.”



APPENDICE: PRATICA QUOTIDIANA - APPUNTI

Quanto sia importante esercitarsi non serve ripeterlo.

Quello che è importante, però, è capire che l'esercizio - quotidiano - deve essere **efficace** e **intenzionale**. Ripetere gli esercizi in "autopilota" non è assolutamente funzionale.

Cantare, infatti, è un processo di tentativi-ed-errori, per percepire le giuste sensazioni e per imparare a fidarsi di quello che si fa, è necessario provare e riprovare. Ed è quindi totalmente inutile giudicare un esercizio e/o un eventuale progresso solo da un tentativo o da una breve serie di tentativi. Il progresso necessita di tempo. E prove. E concentrazione. E pazienza. E ascolto.

UN trucco fondamentale è quello di cantare in un posto dove ci si sente a proprio agio. Dove non ci si sente limitati dal timore di chi ascolta. E una stanza dove l'acustica è vantaggiosa. Quindi, se siete abituati ad esercitarvi in una stanza con acustica molto secca dove la vostra voce sembra morire subito appena uscita dalla bocca, c'è il rischio reale che finiate per sforzarvi senza neanche rendervene conto anche solo nell'esercizio più semplice soltanto per cercare di produrre un suono più pieno.

Cercate una stanza dove ci sia un po' di riverbero (eco) o dove comunque vi possiate sentire chiaramente. Credetemi, questo aiuta a usare la voce al meglio. (Va benissimo anche il bagno, in caso non ci sia di meglio a disposizione)

Infine, come dicevo, oltre all'acustica favorevole, serve la tranquillità. Scegliete, quindi, un luogo dove possiate cantare in libertà. A volte la tensione si genera involontariamente dal semplice fatto di cantare in modo poco libero. Trattenere la voce non contribuisce al giusto lavoro necessario per il belting.



QUALCHE CONSIGLIO PER GLI ESERCIZI PRATICI!

1) **Dopo un risveglio fisico della muscolatura coinvolta (tutto il corpo!), iniziamo sempre col Respiro.** “M” a labbra chiuse o lip trills (bollicine di suono) sono un ottimo modo per riscaldare il processo di respirazione e il diaframma senza usare troppo suono o troppo lavoro delle corde vocali. E' sempre opportuno iniziare in piccolo. Ci sono molti modi per attivare il respiro, e perfino i professionisti non smettono mai di lavorare su questo tema, aggiungendo trucchi diversi per aumentare la consapevolezza del respiro e la sua efficienza. Ma usare questi esercizi basilari può aiutare molto a migliorare in poco tempo.

2) **Passare ad esercizi che spostino su un suono gentile e aperto “A”.** Anche in questo caso c'è un'enorme varietà di possibilità, ma la chiave è la *progressione*. Si inizia con un suono piccolo e lentamente si apre, sempre mentre si supporta con il giusto quantitativo di sostegno.

3) **Sempre pensare al riscaldamento vocale come ad una forma di stretching, come quello che si fa prima di una sessione di movimento fisico.** Lo stretching diventa sempre più approfondito via via che si procede durante la sessione. Così, per quello che riguarda il Belting, ad esempio, si inizierà ad allargare lentamente l'estensione delle note su cui lavorare. Senza mai esagerare. Ma se è vero che si inizia sempre nella zona comoda, si può poi lentamente allargarsi verso la zona di testa, o verso la zona più profonda del petto. E il trucco è sempre quello di non sforzarsi - ma scaldarsi!

4) **Usare suoni poco gradevoli per cercare il giusto piazzamento!** E' importante lavorare con vocali che favoriscono il giusto piazzamento del suono. Cioè che aiutano a creare naturalmente la posizione di palato, gola e cavità nasali necessarie perché le note risuonino correttamente—incoraggiando così il suono a risuonare nei posti giusti della faccia. Vocali che incorporino suoni un po' nasali sono molto utili a questo scopo. Ed è importante che non ci si soffermi sulla ricerca di un suono gradevole. In questo caso suoni sgradevoli come “Gnià” o “Gnié” come se fossimo bambini che si prendono in giro, possono essere utili. Sostenere queste vocali attraverso una semplice scale è molto utile.



5) Maggiore sicurezza si ottiene attraverso questi brutti suoni come “Gnié”, e più facile sarà poi applicare questa tecnica di focalizzazione in maschera a note acute. Di conseguenza, il belting!

Il piazzamento delle vocali ha un ruolo fondamentale nel successo del Belting. E, per poter riuscire bene in questa tecnica, alla fine basta avere un buon controllo di una sola vocale sulle note necessarie.

Si. Ne Basta una.

Trovate questa vocale e la laringe sarà naturalmente rilassata. Una volta trovata, diventa facile modificare in parte le parole per giocare un po' e farle assomigliare a quella magica... O crearne variazioni comode, in tutti i casi.

Per concludere, naturalmente, voglio ricordare che, e maggiori saranno queste risorse-base nel proprio arsenale, nella cassetta degli attrezzi personale, e più facile sarà districarsi all'interno del belting.

E' quindi importante espandere il repertorio di riscaldamento e variare al bisogno.



CONCLUSIONI

Ragazzi, Spero che questa mini guida vi sia stata utile.

Il mio lavoro è aiutare le persone a trovare la propria voce, e divertirsi con questa, in tutta libertà. Questa è la mia passione ed è la cosa in cui credo con tantissimo entusiasmo. A parte una casistica estremamente limitata di malformazioni fisiche, non esiste lo stonato, non esiste la voce brutta, non esiste... Nessuno di noi deve permettere al giudizio (di altri o di noi stessi) di privarci della nostra voce.

Maggiori informazioni sul Belting o sul canto in generale si trovano sul mio sito
alessandracartocci.com

Se avete voglia di intraprendere un viaggio alla scoperta del dono meraviglioso che tutti abbiamo, se vi sentite star indiscusse nella doccia, ma poi avete timore di aprire bocca di fronte ad altri....

Beh, potete ancora dare un'occhiata al mio sito,
alessandracartocci.com dove potrete trovare molto altro materiale in merito alla tecnica vocale e tenervi aggiornati su novità, video, nuove pubblicazioni, ecc.

Se poi siete social-frequentatori, infine,

 facebook.com/alessandracartocci

 twitter: @musAlessandra

 instagram: @alessandra_cartocci

Ci vediamo lì! A presto

