



CORSO DI DIZIONE

DIZIONE: POSTURA E RESPIRAZIONE



Dizione: Introduzione

Postura e rilassamento

Respirazione diaframmatica

DIZIONE: INTRODUZIONE

Lo scopo di un corso di dizione è quello di imparare a parlare “bene”. Molte persone sono convinte che ciò significhi soltanto pronunciare nel modo corretto gli accenti della lingua italiana, ma questo non è sufficiente. Provate ad immaginare una persona che pronuncia correttamente le parole della nostra lingua, ma parla ad un volume molto basso e magari in modo non chiaro. Non si potrà certo dire che questa persona parli correttamente. Oppure immaginate una persona che parla estremamente veloce o lenta senza fare le dovute pause, sicuramente risulterà strano ascoltarla. Imparare a parlar bene significa farsi capire, evitare incomprensioni e rendere interessanti le cose che si dicono. I fattori determinanti includono, infatti, non solo regole di pronuncia ma anche postura, respirazione e intenzione. Vediamo, allora, nel dettaglio quali step bisogna affrontare per imparare la corretta dizione.

POSTURA E RILASSAMENTO

Come prima cosa è necessario assumere una postura corretta per evitare tensioni muscolari che impedirebbero alla nostra voce di uscire nel modo più naturale e corretto. A questo proposito è bene trovare il baricentro del nostro corpo, mettendoci a gambe leggermente divaricate e lasciandoci dondolare avanti e indietro fino a trovare un punto di equilibrio, che rappresenta proprio il nostro baricentro.

Assumendo questa posizione è possibile rilassare l'intero corpo, eliminando le tensioni muscolari e nervose. In questo modo si riesce a raggiungere la massima concentrazione e naturalezza nell'esecuzione degli esercizi di fonazione. Inoltre imparare ad assumere questa posizione è utile come base di partenza per impostare altre posture espressive.

Testa con il mento
parallelo al pavimento,
mandibola rilasciata (la
bocca dovrebbe restare
lievemente aperta)

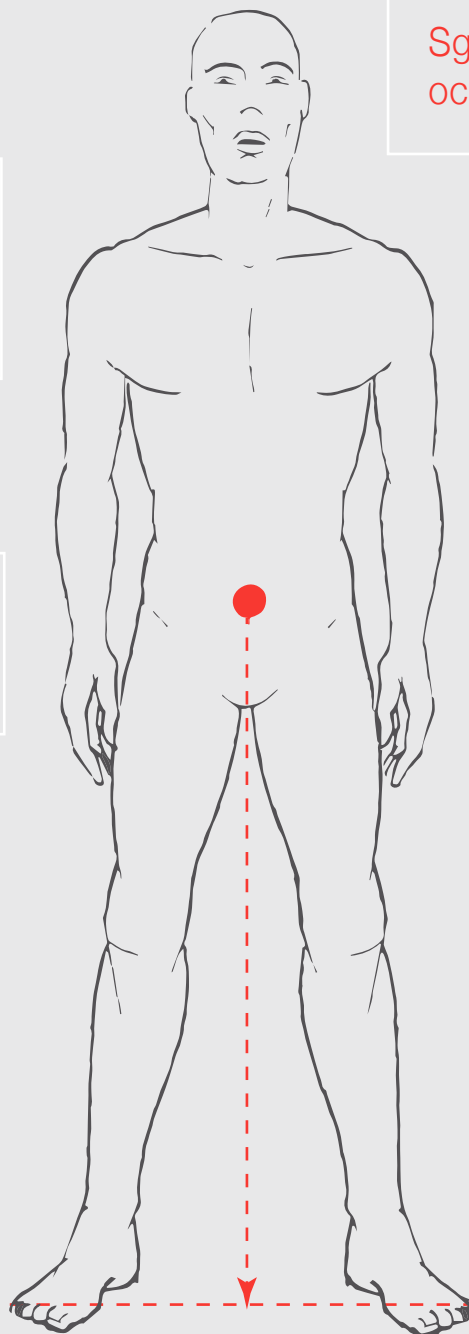
Sguardo vigile e
occhi ben aperti

Spalle rilassate
gabbia toracica
libera (sensazione
di ampiezza)

Braccia rilasciate
lungo il corpo

Ricerca del punto di
equilibrio: baricentro
del corpo

Gambe leggermente
divaricate, punte dei
piedi in fuori



ESERCIZI

Ecco qualche esercizio utile per rilassare il corpo e sciogliere le tensioni:

SPALLE:

Ruotare (su, avanti, sotto, indietro, etc.), prima in un senso e poi nell'altro, prima una alla volta e poi insieme, tenendo le braccia rilassate e parallele al busto. Ruotare le braccia in avanti ed all'indietro in ampi gesti, prima una alla volta e poi insieme.

COLLO:

Girare la testa di lato alternativamente (destra, sinistra).

Piegare la testa in avanti verso il basso, lasciandola ciondolare per qualche momento,

in modo da stirare i muscoli dorsali; tornare con la testa in su e ripetere alcune volte. Piegare la testa all'indietro, tornare in su e ripetere.

Ruotare la testa eseguendo tutte le posizioni sopra descritte, prima in un senso e poi nell'altro.

FACCIA:

A mani aperte sulla faccia, massaggiare lentamente ma con forza in su e in giù e poi con movimenti rotatori, in modo da distendere tutti i principali muscoli espressivi e fonatori (occhi, zigomi, bocca, mandibola, etc.). Massaggiare con la punta delle dita l'attaccatura 'mandibolare vicino alle orecchie e poi provare a far sbattere delicatamente in su e in giù la mandibola con la mano fino a sentire che si rilascia. Creare dei cerchi con la bocca che da piccoli si fanno sempre più grandi e viceversa.

BUSTO E FIANCHI:

Con le mani ai fianchi eseguire delle flessioni laterali a destra e a sinistra e poi in avanti ed all'indietro. Successivamente compiere rotazioni (avanti, destra, indietro, sinistra, etc.), prima in un senso e poi nell'altro.

GAMBE:

Scalciare alternativamente in avanti, indietro, in fuori; prima una gamba e poi l'altra.

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

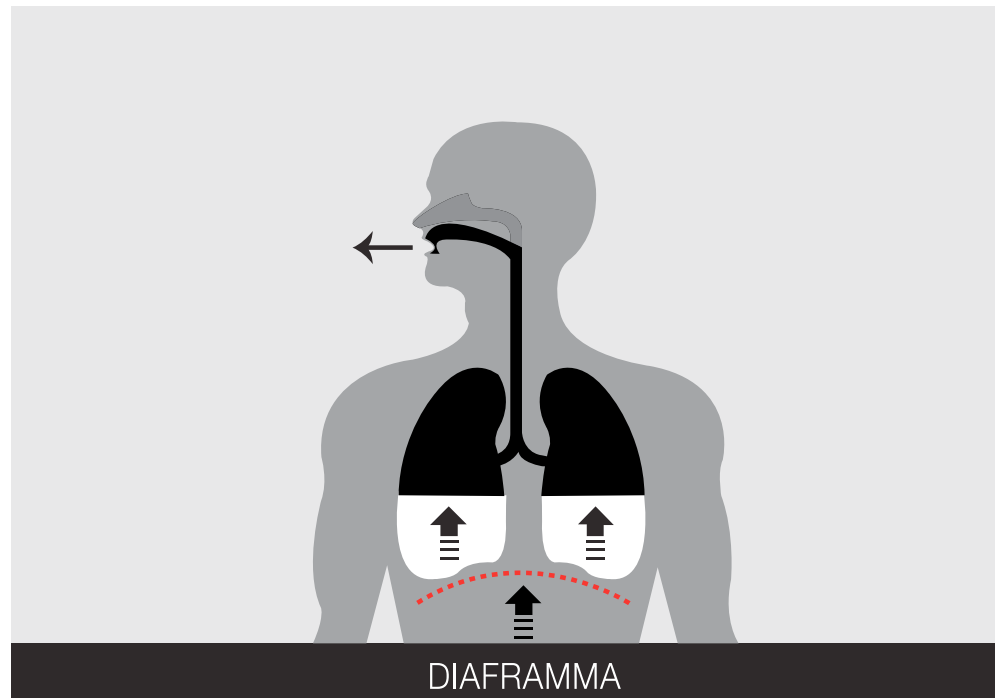
La respirazione diaframmatica, o addominale, è il tipo di respirazione più corretta per sfruttare al massimo la capacità polmonare, con la minima fatica. Si articola, ovviamente, in due fasi, ovvero l'inspirazione e l'espiazione. Prima di analizzare nel dettaglio queste due fasi, cerchiamo di descrivere il diaframma, principale attore di questo tipo di respirazione.

DIAFRAMMA

Il diaframma è una lamina muscolo-tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale. Ha la forma di una cupola e, pur essendo un muscolo involontario, la sua attività è modificabile volontariamente.

INSPIRAZIONE

Inspirare lentamente col naso, cominciando a riempire i polmoni dal basso (“riempire” la pancia), facendo così lavorare il diaframma, in modo da allargare la cassa toracica ed aumentare la capacità polmonare. Continuare fino a “gonfiare” completamente i polmoni fino all’altezza delle clavicole.



ESPIRAZIONE

Espirare lentamente con la bocca, cominciando a svuotare i polmoni dal basso (“sgonfiare” la pancia), facendo così lavorare il diaframma, i muscoli toracici e quelli sui fianchi per comprimere la cassa toracica fino allo svuotamento completo, fino a non avere più fiato.

