

## ***CURARE LA VOCE – LABORATORIO PRATICO PER INSEGNANTI DI CANTO E VOCALISTI***



*Docente Silvia Magnani*

*L'evento è finalizzato all'apprendimento del metodo originale elaborato dal docente per la cura e l'educazione della voce artistica nei suoi aspetti fisiologici*

Il corso è rivolto a tutti coloro che considerano la voce la manifestazione più intima e l'espressione più immediata dell'individuo nell'ambiente e che pensano all'educazione del cantante come alla proposta di un percorso alla scoperta delle proprie capacità espressive mediate dallo strumento-corpo, distaccandosi così da tecniche imitative e antifisiologiche.

**Attraverso un percorso su sé e il proprio corpo**, i partecipanti potranno conoscere come si produce una fonazione a basso costo nel rispetto della fisiologia e come si ottiene una corretta messa in atto del sostegno e dell'appoggio

### *Legenda*

-  laboratorio interattivo
-  lezione magistrale o confronto col docente

**primo giorno**  
9.00 – 13.30 / 14.30 – 17.00

Descrizione attività	Tempo
<b>Sessione 1</b> <b>Titolo: Il rilassamento a terra: percorso di autoconsapevolezza per conoscere il corpo</b>	
1. argomento titolo: il percorso dell'attenzione e l'autopercezione corporea tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2. argomento titolo: diverse modalità di rilassamento: utilità e applicabilità tipo: lezione magistrale	30
3. argomento titolo: le fasi del rilassamento corporeo, dal "qui e ora" al ritmo in due tempi tipo: lezione magistrale	30
<b>Sessione 2</b> <b>Titolo: La pratica del Pranayama (tecnica del soffio) come preparazione alla liberazione laringea</b>	
1. argomento titolo: Pranayama quadrato prima variante tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
2. argomento titolo: Pranayama quadrato seconda variante tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
3. argomento titolo: Pranayama quadrato, dissociazione mantice/laringe, controllo della espirazione tipo: lezione magistrale	15
4. argomento titolo: guidare l'allievo nell'esercizio respiratorio tipo: esecuzione a coppie di tecniche e pratiche con discussione finale	45
<b>Sessione 3</b> <b>Titolo Il corpo nello spazio: la postura fisiologica per il canto</b>	
1. argomento titolo: esperienze di verticalità e di cammino tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
2. argomento titolo: allineamento e verticalità tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
3. argomento titolo: la voce e la postura tipo: lezione magistrale	30
<b>Sessione 4</b> <b>Titolo: Introduzione al sostegno respiratorio</b>	
1 argomento titolo: consapevolezza della muscolatura di parete addominale tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
2 argomento titolo: dissociazione tra muscolatura posturale e contenitiva addominale tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
3 argomento titolo: utilità della pratica dissociativa e criteri di esecuzione del sostegno tipo: lezione magistrale	30

**secondo giorno**  
9.00 – 13.00 / 14.00 – 17.00

Descrizione attività	Tempo
<b>Sessione 1</b>	
<b>Titolo Allineamento e autopercezione in posizione verticale</b>	
1 argomento titolo: autopercezione corporea in verticalità tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2 argomento titolo: criteri di riallineamento dell'allievo tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
<b>Sessione 2</b>	
<b>Titolo: Pranayama quadrato (tecnica del soffio) come preparazione alla messa in atto del sostegno</b>	
1 argomento titolo: terza variante del Pranayama quadrato tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2 argomento titolo: dissociazione mantice/laringe/muscolatura addominale tipo: lezione magistrale	30
3. argomento titolo: facilitare l'allievo nella dissociazione mantice/laringe/muscolatura addominale tipo: esecuzione a coppie di tecniche e pratiche con discussione finale	30
<b>Sessione 3</b>	
<b>Titolo: Pranayama quadrato</b>	
1 argomento titolo: dalla contrattura di parete addominale in sospensione alla espirazione con gestione del tono di parete tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2 argomento titolo: applicazione dell'eserciziario e criteri di fattibilità tipo: lezione magistrale	30
<b>Sessione 4</b>	
<b>Titolo: Il sostegno respiratorio in postura verticale</b>	
1 argomento titolo: dal sostegno in posizione sdraiata al sostegno in postura verticale, facilitazioni e controlli tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2 argomento titolo: guidare l'allievo alla ricerca del sostegno in postura verticale tipo: esecuzione a coppie di tecniche e pratiche con discussione finale	30
<b>Sessione 5</b>	
<b>Titolo: Sessione conclusiva</b>	
1 argomento titolo: riepilogo degli argomenti dei primi due giorni di corso e confronto col docente tipo: lezione magistrale	30

**terzo giorno**  
9.000 – 13.00 / 14.00 – 17.00

Descrizione attività	Tempo
<b>Sessione 1</b> <b>Titolo: Dalla respirazione alla autopercezione del vocal tract: gestione delle risonanze</b>	
1. argomento titolo: percezione della corrente aerea in uscita e delle cavità di risonanza tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
2. argomento titolo: la coordinazione mantice/vocal tract, introduzione alla portanza tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
<b>Sessione 2</b> <b>Titolo: La voce</b>	
1. argomento titolo : la vibrazione glottica come immissione della nota in un sistema coordinato tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
2. argomento titolo : la postura e la presa dello spazio: integrazione da vocal tract e apparato posturale tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
<b>Sessione 3</b> <b>Titolo La postura laringea</b>	
1. argomento titolo: postura generale e postura laringea tipo: lezione magistrale	30
2. argomento titolo: palpazione della laringe e controllo della postura, alterazioni di postura e loro definizione tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30
3. argomento titolo: palpazione della laringe e controllo della postura in fonazione e deglutizione tipo: esecuzione a coppie di tecniche e pratiche con discussione finale	60
<b>Sessione 2</b> <b>Titolo: Il vocal tract anteriore e la fonoarticolazione</b>	
1 argomento titolo: riscaldamento e abilitazione prassica dell'apparato fonoarticolatorio tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	60
2 argomento titolo: la fonoarticolazione come ultima variabile della resa vocale tipo: lezione magistrale	30
3 argomento titolo: la portanza vocale e la pratica della fonoarticolazione tipo: esecuzione diretta di tecniche e pratiche	30