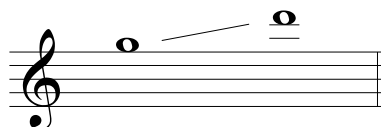


## Suono e controllo della respirazione 1

La qualità del suono e il controllo dell'emissione sono legati ad un efficace utilizzo dell'apparato respiratorio: inspirare correttamente mantendendo una postura corretta e rilassata significa progredire rapidamente e costantemente verso risultati soddisfacenti e duraturi.

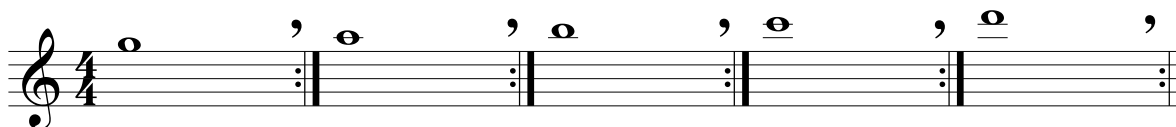
I piccoli esercizi che seguono costituiscono un primo approccio, semplice e graduale, al conseguimento di quella che viene definita "buona sonorità" attraverso il controllo della respirazione.

La gamma di lavoro consigliata, all'inizio, è quella compresa tra le due note che seguono; tuttavia potrai ampliarla in qualsiasi momento.



Inizia l'esecuzione prestando particolare attenzione a:

- 1) inspirare con calma utilizzando la regione addominale, in modo da riempire i polmoni senza dilatare la parte superiore del torace o alzare le spalle;
- 2) emettere ogni suono con un attacco nitido;
- 3) la qualità del suono, che deve essere pieno e limpido;
- 4) ripetere ogni frammento almeno due volte, correggendo gli errori riscontrati in precedenza;
- 5) assumere una posizione comoda, rimanendo rilassati e mantenendo le braccia distanti dal tronco.



Esegui le fasi successive continuando a rispettare le indicazioni.

