

## **IL CANTO FRA FUNZIONALITÀ DEL DIAFRAMMA ED ARMONIA DELLA POSTURA**

***(Seminario rivolto a maestri di canto, cantanti, logopedisti che si occupano della voce cantata).***

### **Struttura e date seminario**

Il seminario è strutturato in una parte didattica online (3 incontri serali) ed in una parte in presenza altamente pratica ed esperienziale (due week-end di formazione), come segue:

- 08 aprile 2026 : primo incontro formativo online serale
- 18/19 aprile 2026 : primo week-end di formazione in presenza
- 22 aprile 2026 : secondo incontro formativo online serale
- 13 maggio 2026: terzo incontro formativi online serale
- 23/24 maggio 2026: secondo week-end di formazione in presenza

### **PRIMA SERATA ON LINE - MERCOLEDÌ 8 APRILE RESPIRAZIONE: il primo mattone dell'edificio voce**

- Perché molti insegnati di canto utilizzano questo approccio. Vantaggi.
- Perché parlare di postura e di diaframma
- "Parliamo con il diaframma" intercettandolo anatomicamente con le proprie mani e ascoltando il suo ritmo
- Consapevolezza del respiro, delle pressioni sotto-glottiche e dei movimenti volontari glottici.
- Analisi delle criticità che si incontrano nella didattica legate alla gestione del respiro
- Elasticità toracica, costale e addominale
- Concetti appoggio e sostegno e loro valutazione
- Respirazione Energetica e risultati sperimentali

### **IN PRESENZA PRIMO WEEK-END: 18/19 APRILE**

#### **SABATO 18 APRILE**

- Cosa è la Postura
- Le leggi fondamentali della postura che regolano la vita, ogni attività compreso il canto
- La postura in rapporto alle funzioni
- Test delle disponibilità motorie (postura, tempo, adattamento, dolore...)
- Ogni postura che viene imposta, senza modificarla alla radice, è destinata a recidivare, creando nuove patologie
- Il sistema dei recettori come porta di ingresso del STP
- Postura ideale e postura funzionale  
Dolore: il più grande nemico della postura
- Le spine irritative silenti, il nemico più subdolo della postura (fenomeni più comuni che esercitano azione di defaillance per le funzioni e le prestazioni)
- Il compenso come adattamento e le sue logiche
- Alterazioni della postura, alterazione delle forme interne, alterazione delle funzioni
- La voce che non può esprimersi: perché?
- Non si può pretendere una performance vocale se la postura la sta limitando. Prima scoprire e poi rimuovere le cause.
- Come il maestro di canto può apprendere e scoprire i limiti posturali.
- Espressione vocale con e senza compensi
- Test per verifica della modificazione laringea e del respiro in applanche forzato
- Disfunzioni laringo faringee in relazione alla postura
- Muscoli: compiti, funzioni e responsabilità
- Tessuto connettivo; fibrosità, alterazioni strutturali e limiti funzionali
- Catene muscolari: genesi ed importanza
- Le catene muscolari ed i fenomeni perturbatori
- La “demo umana ”delle catene muscolari (partecipazione attiva dei partecipanti)
- La logica causa/effetto in ambito posturale
- Importanza dell’articolazione temporo - mandibolare ATM
- La colonna vertebrale: le curve e la loro importanza
- Integrità posturale: “il cantante canta coi piedi”, poi con il diaframma ed infine con le corde vocali ed il cavo orale
- Analisi posturale dell’allievo
- Scheda raccolta dati
- Utilizzo facilitato di Pancafit® (gravità, tempo, respiro, posture decompensate, angoli di lavoro)

## PRATICA

- Analisi posturale a coppie
- Esercizi pratici per l'utilizzo di Pancafit ® (aprire e chiudere pancafit, allineare l'allievo, utilizzo di spessori, eventuali angoli di apertura differente)
- Osservazione dell'allievo in postura decompensata, l'importanza della comunicazione, delle parole e del tono di voce da utilizzare, le distanze da mantenere ed il tocco consentito all'insegnante di canto

## **CHIUSURA - VERIFICA DELLA GIORNATA - DOMANDE E CONCLUSIONI**

### **DOMENICA 19 APRILE**

- Il diaframma. La componente anatomica e neurologica
- Il diaframma, la dinamica del movimento
- Il diaframma, le relazioni organi e visceri
- Il diaframma e la componente emozionale
- Il diaframma e la catena respiratoria
- Il diaframma, le retrazioni, le alterazioni posizionali, l'ernia iatale, il reflusso gastroesofageo
- Il diaframma e la relazione con la catena glosso-podolica
- Il controllo dell'espiazione forzata e dinamica delle catene muscolari
- Diaframma e gestione dei retti addominali, degli obliqui e dei trasversi
- Tecniche per restituire plasticità e riposizionare la cupola in fisiologia
- Il diaframma: la sua libertà è la sua forza
- La libertà del diaframma consente libertà delle spalle e del collo
- La libertà del diaframma e disponibilità della laringe
- "Demo Umana" : Il Diaframma entra in scena "rappresentazione teatrale" del Diaframma con la partecipazione attiva dei corsisti

### **PRATICA**

- Analisi posturale a coppie
- Esercizi pratici in auto trattamento
- Test vocali pre e post trattamento

## **CHIUSURA - VERIFICA DELLA GIORNATA, ASSEGNAZIONE DEGLI ESERCIZI A CASA E CONCLUSIONI**

## **SECONDA SERATA 2 ON LINE - MERCOLEDÌ 22 APRILE**

### **LARINGE: l'ascensore dell'edificio voce**

- Spazio da dedicare a dubbi sorti una volta tornati a casa
- Laringe cenni anatomici (fisiologia delle strutture laringee: cartilagini, corde vere, false corde, aritenoidi, muscolatura intrinseca ed estrinseca)
- Libertà della laringe e dei muscoli del collo
- Meccanismi e Registri
- Il ruolo della laringe
- Le quattro identità della laringe - canalizzatrice, separatrice, stabilizzatrice, vibrante (S. Magnani)
- Conseguenze dell'estremo abbassamento o innalzamento della laringe
- Autopercezione (stato di apertura e chiusura delle corde, sensazioni propriocettive collegate al suo abbassamento/innalzamento)
- Modificazioni della laringe in relazione ai cambiamenti di postura
- Test per verifica della modificazione laringea e del respiro in aplocombe forzato

## **TERZA SERATA OLINE - MERCOLEDÌ 13 MAGGIO**

### **LINGUA E ATM: gli architetti dell'edificio voce**

### **APPARATO RISUONATORE: le stanze da abitare**

- Funzione articolatoria e timbrica
- Agilità della lingua
- Esercizi di stretching posturale della lingua
- Libertà dell'ATM, sempre possibile ottenerla?
- Faringe e naso
- Consonanza e risonanza
- I fondamenti dell'educazione del vocal trait (mobilizzazione mandibola, conicità labbra, mobilizzazione lingua, ecc...)
- R.E.Q.

## **IN PRESENZA SECONDO WEEK-END 23/24 MAGGIO**

### **SABATO 23 MAGGIO**

- Analisi di tutte le difficoltà incontrate
- Ripasso dei concetti base
- Postura delle prime vertebre cervicali. Analisi deontologica e riferimento professionale

- Area cervicale e postura laringea per i passaggi di registro
- La postura ideale in relazione alla propria struttura per facilitare gli acuti
- Glottide, emissione del suono
- Accordo pneumo fono risonanziale e postura
- Intonazione, estensione, tenuta e stabilità del suono

## **PRATICA**

- Analisi della bocca, della lingua e del palato
- Esercizi specifici per area buccale e deglutitoria
- Valutazioni di galvanismi
- Analisi apertura bocca ed esercizi base
- Esercizi per la catena trasversa
- Esercizi decontratturanti del tratto cervicale con utilizzo del Roll
- Utilizzo “star balls” per autotrattamento della catena muscolare posteriore al fine di renderla più disponibile per una maggiore stabilità e miglioramento della performance canora
- Postura quadrupedica
- Chiusura-verifica della giornata e conclusioni.

## **DOMENICA 24 MAGGIO**

- Analisi di impedimenti tecnico vocali derivanti da disfunzioni posturali
- Il cantante e le problematiche causate dalle posture artistiche (strategie post performance)
- Voce ed emozioni: il fenomeno del Transfert Miotensivo (strategie al servizio dell'insegnante)
- Guida facilitatrice per analisi posturale e protocollo da applicare durante la didattica
- Simulazione di un approccio base al cantante e alle sue problematiche posturali

## **PRATICA**

- Esercizi avanzati per le performance del diaframma per una miglior gestione del flusso d'aria

- Esercizi per il diaframma con opposizioni forzate self
- Esercizi diaframma in postura decompensata con componente fast e slow
- Esercitazione a coppie (compilazione scheda raccolta dati, analisi posturale e scelta del trattamento da applicare)

### **CHIUSURA:**

- Atteggiamento deontologico adeguato per comunicare coi vari professionisti in ambito medico/sanitario, per ogni specifica esigenza
- Conclusioni
- Test scritto finale e rilascio degli Attestati.