

Le dispense del Laboratorio Teatrale

di Maurizio Mosetti

ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Chi fa uso professionale della voce, deve anzitutto imparare ad inspirare profondamente “appoggiando la voce sul diaframma” e a dosare i fiati, per poi affrontare la dizione, la comunicazione orale ed infine la recitazione.

1. Inspira col naso — trattieni — espira lasciando fluire l’aria dalla bocca socchiusa.
2. inspira — il diaframma si abbassa — l’addome si alza - trattieni - espira emettendo un leggero suono.
3. Cerca di allungare sempre più i tempi di espirazione, ripeti lo stesso esercizio controllando la fuoriuscita del fiato nella terza fase, l’espirazione, variando l’emissione dei suoni: Mmmm... Nnnn... Liii... Rrrr...
4. Inspira col naso — trattieni il fiato — spingi sul diaframma — conta mentalmente fino a dieci — fai uscire il fiato velocemente.
5. Per ampliare la possibilità respiratoria (metronomo a 63). L’esercizio è valido se riuscirai a prolungare il più possibile il tempo d’espirazione. Camminando segui il tempo del metronomo. Inspira in 3 tempi, poi in 7, poi in 9 ecc.
6. Da fermo — inspira profondamente — espira contando con voce e volume medio in una sola espirazione (si può arrivare fino a 40 ed oltre). Ripetere lo stesso esercizio in movimento e aumentando l’intensità vocale.

