

## **I ANNO**

Il ciclo di lezioni rivolte alle allieve e agli allievi del primo anno è partito da una serie di esperienze volte a definire il naturale funzionamento della voce e una consapevolezza anatomico/immaginativa della muscolatura della respirazione e dell'attività fonatoria ed è stato dedicato alla consapevolezza e al conseguentemente scioglimento di tensioni fisiche o psichiche che potrebbero inibire un efficace funzionamento del respiro e della voce nella comunicazione interpersonale e con il pubblico nella performance di un testo. Il percorso è stato articolato in esercizi ed esperienze di consapevolezza fisica e consapevolezza del ritmo naturale della respirazione involontaria e della libertà del respiro nella risposta ad impulsi comunicativi/espressivi; di consapevolezza delle vibrazioni della propria voce e di come queste risuonino potenzialmente in e da tutto il corpo; di specifico scioglimento delle tensioni limitanti che si possono trovare nei muscoli della mandibola, nella lingua e in un palato molle non tonico; di tonificazione del palato molle per una apertura della gola e una disponibilità a rispondere agli impulsi espressivi in particolare per le frequenze più alte e più "potenti" della voce; in una specifica identificazione delle zone di feedback di risonanza ottimale per le frequenze più basse e medio basse della voce (petto, bocca, denti).

## **II ANNO**

Il ciclo di lezioni rivolte alle allieve e agli allievi del secondo anno si è sviluppato a partire dal lavoro svolto nell'anno precedente ed è stato dedicato al potenziamento della capacità respiratoria (muscolatura intercostale), alla specifica identificazione delle zone del corpo che forniscono un feedback di risonanza ottimale alle frequenze medio alte e alte della voce (seni facciali medi, seni nasali, seni facciali alti, cranio) e a esercizi volti a stimolare una libertà e efficacia vocale nella performance del testo.

## **III ANNO**

Il ciclo di lezioni rivolte alle allieve e agli allievi del terzo anno (seconda annualità di lezioni) si è sviluppato a partire dal lavoro svolto nell'anno precedente ed è stato dedicato al potenziamento della capacità respiratoria (muscolatura intercostale), alla specifica identificazione delle zone del corpo che forniscono un feedback di risonanza ottimale alle frequenze medio alte e alte della voce (seni facciali medi, seni nasali, seni facciali alti, cranio), a esercizi di articolazione del flusso di vibrazioni e a un più approfondito scioglimento delle tensioni in zone connesse con la muscolatura della respirazione (scapole, spalle, giunture delle anche) attraverso la pratica di "swing" delle braccia e delle gambe che preparano il corpo a un più efficace e, se necessario, potente rilascio di vibrazioni nell'espressione vocale. Infine si è esplorato il contenuto intrinseco dei suoni vocalici e quanto questo possa fornire una chiave, uno stimolo e un'ispirazione nella esplorazione, nello studio e nella memorizzazione del testo e stimolare l'immaginazione verso una organica comprensione della parola scritta che coinvolga intelletto, corpo, voce e vita emotiva.