

# JOHN HARLE Il saxofono

Libera traduzione di Emma N. Pigato

La base di un buon suon è un approccio rilassato ed efficiente. Questo capitolo ti porta dal prendere in mano il tuo sassofono per suonare alle tue prime note pienamente supportate ed espressive e ti aiuterà ad impostare le basi della tua relazione con lo strumento. Prenditi il tuo tempo, per lavorare alla tua velocità e riferisciti ad esso in qualsiasi momento. Molti esercizi sono eseguiti senza il sassofono.

## IL CORPO CHE SUONA

Suonare lo strumento richiede al tuo corpo tono e flessibilità allo stesso tempo. Gli esercizi di questo capitolo ti aiuteranno a bilanciare il corpo e lo strumento senza che il peso dello stesso possa causare tensioni muscolari. L'essere rilassati mentre si suona non significa restare molli, ma significa utilizzare e far lavorare solo i muscoli necessari, con il resto del corpo in tono, ma non teso.

### *IL TRIANGOLO DINAMICO*

E' la guida principale della parte superiore del corpo per allinearti correttamente, deve essere mantenuta in allenamento e deve essere performante.

1. Immagina un triangolo con la punta alla sommità del capo (nel retro) ed i due punti ai lati posti sulla parte ossuta delle spalle.
2. Fa in modo che il triangolo dinamico sia il più largo possibile, senza sforzare verso l'alto o verso il basso.

Cosa succede? Le tue spalle ritornano alla posizione bassa naturale il tuo collo naturalmente si allunga e la tua testa si muove verso l'alto e verso il basso. La tua schiena si raddrizza senza sentirsi limitata o trattenuta.

### *BILANCIARE LO STRUMENTO*

Tenere il peso dello strumento direttamente con il collare sul collo può causare rottura del triangolo dinamico e dell'equilibrio del corpo. Potresti avere la sensazione di cadere in avanti e le tue spalle potrebbero alzarsi.

1. Attacca in maniera sicura lo strumento al gancio del collarino;
2. Muovi le tue mani ai lati;
3. Considera il peso dello strumento e immagina nuovamente il triangolo dinamico;
4. Muovi braccia e mani attorno allo strumento prima di iniziare a suonare, ma senza emettere suono;
5. Immagina che ci sia un peso di 1kg sui tuoi gomiti. Le braccia si abbasseranno e il triangolo dinamica riprenderà posizione.

## *L'APPROCCIO AL SAXOFONO*

Il tuo strumento è pronto per suonare. Non muovere la testa verso il sax in alcun modo, per quanto poco.

1. Col triangolo dinamico al suo posto, muovi il tuo sax verso di te senza che la tua testa si muova verso di esso;
2. Posizionare l'imboccatura in modo che l'ancia sfiori leggermente il labbro superiore;
3. Aggiusta la posizione senza muovere la testa in nessuna direzione.

Spesso si resta bassi con il collo, questo causa una postura curva e crea tensione, limita anche il flusso del respiro attraverso la gola causando una perdita di potenza del suono.

## *IL PESO DEL CORPO ED IL MOVIMENTO MENTRE SI SUONA*

Quanto stai seduto o in piedi, il peso del tuo corpo deve essere distribuito ugualmente per la stabilità.

*Peso del corpo quando si sta in piedi:*

1. Con il triangolo dinamico in posizione, guarda in avanti;
2. Posiziona i piedi con distanza di circa 25 cm l'uno dall'altro;
3. Bilancia la posizione del corpo sulle punte dei piedi;
4. Muovi il tuo peso un po' in avanti sulle punte dei piedi, senza cadere in avanti, tieni il triangolo dinamico in posizione.

*Peso del corpo quando si sta seduti:*

Mettiti direttamente di fronte alla sedia (senza braccioli) con la sedia dietro di te, assicurati che la sedia si possa percepire verso la parte posteriore delle ginocchia.

1. Con il triangolo dinamico e lo strumento in posizione, guarda sempre dritto;
2. Sposta i piedi a 25 cm tra di loro più o meno;
3. Bilancia la posizione del corpo sulle punte dei piedi;
4. Siedi sulla sedia con il peso della parte superiore del busto bilanciata egualmente sulle ossa del bacino, puoi sentirne il contatto diretto sulla sedia;
5. Muovi piedi e gambe in avanti in modo da formare un angolo sul pavimento.

Quando siamo seduti nel momento della sessione di studio, la sedia deve essere sufficientemente adeguata per formare un angolo di 90 gradi tra il pavimento e le gambe piegate. Chi suona il sax alto non deve appoggiare lo strumento su sedia o gambe.

## **RESPIRAZIONE**

Il tuo modo di respirare è il centro principale della salute e del rilassamento all'interno della relazione con il tuo strumento. Per suonare bene il sax, si ha bisogno di respirare nella maniera più efficiente possibile, impiegando il minimo sforzo per una massima resa. La respirazione dinamica è il più profondo e potente respiro per i saxofonisti ed è anche il più economico in quanto ad utilizzo di energia fisica. Puoi sentire la respirazione dinamica quando:

**1. I tuoi polmoni e costole inferiori si muoveranno allo contemporaneamente da tutte le parti mentre respiri.**

La parte bassa dei tuoi polmoni rappresenta l'area di maggior espansione e lo puoi percepire in maggior quantità rispetto alla parte alta. Il respiro può essere azionato in maniera naturale a partire dalla parte bassa dei polmoni perché le quattro costole inferiori della cassa toracica sono flessibili e si muovono insieme ai polmoni spingendo l'aria verso l'alto.

Quello che si nota dal principio, nella respirazione dinamica, è il movimento verso l'interno e verso l'esterno della parte bassa della cassa toracica. Questo è indicatore di corretta respirazione.

**2. La parte superiore del petto rimane ferma, e le tue spalle rimangono basse e rilassate.**

La zona alta delle costole nella gabbia toracica non si muove, la respirazione alta non aiuta la tua presa d'aria e non ha nessun tipo di presa sull'ancia. Quando respiri con la parte alta del busto, muovendo il petto verso l'alto ed alzando le spalle, si viene a creare una sorta di respirazione superficiale. Questo causa un blocco, così l'aria di propulsione inferiore rimane bloccata e non può risalire verso l'alto. Mantieni il petto fermo quando suoni. Questo aiuterà le tue spalle a rimanere in una naturale e ferma posizione ed a prevenire la respirazione alta.

## **PROBLEMI DI RESPIRAZIONE E SOLUZIONI**

I problemi di respirazione sono generalmente causati da uno di queste tre questioni, ma anche di una combinazione delle tre:

1. Iperventilazione (sensazione di mancanza di fiato):

Forse la più comune incomprensione fra studenti saxofonisti riguarda la quantità di respiro di cui si ha bisogno per suonare. Può facilmente succedere di prendere troppa aria per l'ansia di non riuscire ad incamerarne a sufficienza. A meno che tu non stia suonando una frase veramente lunga, non è necessario riempire completamente i polmoni d'aria-questo potrebbe causare ansia e diventare estremamente scomodo. L'eccesso di presa d'aria crea la sensazione di restare senza aria verso la fine della frase, invece il problema è che abbiamo preso troppa aria nei polmoni che non viene espulsa (anidride carbonica).

2. Respirazione bloccata (senti di dover prendere aria molto spesso mentre stai suonando):

Questo è causato dal riempimento di bocca e gola con aria così come i polmoni, creando una tasca intrappolata, con aria immobile tra le corde vocali e l'ancia. Questo gonfia la gola e la parte bassa della bocca (nei pressi della mascella) mentre stai suonando e forma una barriera tra la respirazione dinamica e la parte bassa dei polmoni raggiungendo l'ancia. Tentare di suonare con l'aria bloccata

sarebbe come provare a gonfiare un palloncino già pieno d'aria – provi a suonare, ma l'aria non va da nessuna parte. L'aria bloccata è causata inoltre dalla presa d'aria troppo nella zona della bocca attorno al becco, provoca note in ritardo e deboli. L'effetto della presa d'aria bloccata sarà quello di necessitare di altra aria quando invece non si dovrebbe sentirne il bisogno.

3. Alta resistenza (ance dure e scelte troppo estreme con il becco):

Suonare con un'ancia troppo dura o con un becco troppo aperto (di solito nello sforzo di ottenere un suono più ampio) aumenta la tensione e lo stato d'ansia. Questo tipo di setup è erroneamente utilizzato allo scopo di ottenere un suono più ampio. (Uno dei fattori di maggior riuscita nel setup di grandi saxofonisti professionisti è la facilità di emissione. Questo assicura resistenza sonora e chiare articolazioni).

La troppa presa d'aria blocca il fiato e le ance dure o i becchi resistenti e ci porta via il senso di felicità e gioia nel suonare e ci crea stress. Proibiscono una facile e fluida relazione con la musica.

La soluzione: utilizzare la respirazione dinamica in connubio ad una moderata durezza d'ancia. L'ancia dovrebbe vibrare con un piccolo sforzo. Questa è la pietra miliare della sana e flessibile relazione con il sax.

