



CIAO!
Sono Federica, fondatrice di
BELTOSOP e di questa guida.
GRAZIE per la tua fiducia!

Prima di iniziare ad utilizzare la traccia audio per il tuo **riscaldamento light mattutino**, ti consiglio di leggere attentamente questa breve guida.

Otterrai tutte le informazioni di cui hai bisogno per utilizzare questa traccia al meglio, e per capire approfonditamente perché e come utilizzarla per il tuo **tipo** di voce e per la tua **tendenza** vocale



Tip #1

**IDENTIFICA IL TUO
TIPO DI VOCE E LA TUA
TENDENZA**

Seguimi!



LA VOCE: Non un dono ma un complesso insieme di muscoli da **coordinare e far cooperare**

Il mio obiettivo come cantante e come insegnante, è quello di ottenere e farti ottenere una voce **connessa** e **bilanciata** attraverso tutta l'estensione vocale.

CONNESSA: Collegata attraverso i registri e i passaggi di registro, senza evidenti break vocali

BILANCIATA: Nel suono e nella sensazione fisica, in modo che nessuna parte della tua voce risulti più "schiacciata", "stretta", sforzosa o ariosa. La voce ariosa è stancante per il nostro strumento - vogliamo partire sempre da un suono pulito

I primi step del cantante

VOCALIZZARE lungo tutta l'estensione, esplorare i registri e i passaggi, identificare la tendenza e i punti deboli

INIZIARE SUBITO a lavorare sui propri punti deboli: **andare in controtendenza**

Tip #2

**VOCALIZZA SU TUTTA
L'ESTENSIONE,
ACCEDI ALLE ZONE
MENO UTILIZZATE**

Le 3 principali **tendenze** vocali

- 1** **Uso prevalente della voce di petto nel parlato e cantato**
Mancato o limitato uso della voce di testa
- 2** **Uso prevalente della voce di testa nel parlato e cantato**
Mancato o limitato uso della voce di petto
- 3** **Uso entrambi i registri, ma risultano staccati tra loro**
Mancata o poca connessione tra petto e testa

Questa traccia è pensata per farti esplorare e collegare tutta l'estensione vocale, dalle note gravi a quelle acute, per ottenerne connessione e bilanciamento = per cantare bene

Lavora quotidianamente prediligendo **sessioni brevi e frequenti**, e vedrai che nel giro di poche settimane inizierai già a sentire che la voce "funziona" meglio.

Gli esercizi non devono essere perfetti al primo tentativo: l'obiettivo non è farli subito 'belli' ma **allenare** coordinazione ed equilibrio (- anzi! spesso dobbiamo fare suoni 'brutti' ma efficaci!) Con la costanza arriverà anche la bellezza del suono

Tip #3

**CERCA SEMPRE IL
COLLEGAMENTO
TRA PETTO E TESTA
= MIX!**

Individua la tua **tendenza** e allena la **controtendenza**

Uno degli aspetti più importanti per un cantante è quello di vocalizzare e individuare la propria tendenza vocale.

TENDENZA 1: Cantare e parlare sempre di petto

PROBLEMA NELLE CANZONI: Difficoltà nel registro acuto, voce tesa o trattenuta, a volte calante, tendenza ad abbassare le tonalità delle canzoni per "arrivarci meglio", pensare di essere un contralto/baritono perché non si hanno "gli acuti", a volte raucedine e abbassamenti di voce dopo aver cantato a lungo, difficoltà con il vibrato o vibrato "caprino"

CONTROTENDENZA: Primo step - Esplorare e allenare il registro di testa con dei suoni 'leggeri' su vocali chiuse (i/u) senza cercare spinta, volume o fatica. Secondo step - mix!

TENDENZA 2: Cantare e parlare sempre di testa

PROBLEMA NELLE CANZONI: Difficoltà nel registro grave, difficoltà nelle strofe nel repertorio moderno/contemporaneo pop/soul/r'n'b/MT, vibrato ampio o difficilmente gestibile, sensazione che il suono sia sempre un po' troppo "classico" o "di testa"

CONTROTENDENZA: Primo step - Esplorare e allenare il registro di petto, cantando a partire dalla voce parlata, con vocali aperte (a/ae) e senza vibrato. Secondo step - mix!

TENDENZA 3: Cantare di petto e di testa, ma con un evidente 'yodel' in mezzo

PROBLEMA NELLE CANZONI: Mancata connessione fra i due principali registri. Vorresti avere più "corpo" intorno alla zona del passaggio ma ti ritrovi sempre al solito bivio: dover sforzare o far sentire il netto passaggio alla voce di testa

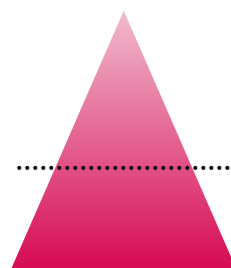
CONTROTENDENZA: Vocalizzare intorno al passaggio di registro con suoni "brutti" ma utili: La Strega, l'Orso Yoghi - ne sentirai parlare spesso da me!

Questa e tutte le altre tracce della serie sono ideate per aiutarti ad ottenere una voce completa, per cantare senza fatica tutto quello che vuoi. Individua la tua tendenza e allena la controtendenza con costanza e senza fretta. Vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare!

I registri vocali

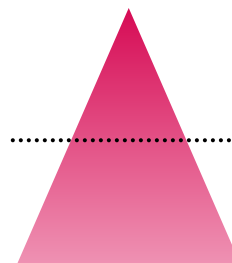
1 LA VOCE DI PETTO

La parte più bassa del nostro range, quella dove di solito parliamo. Qui le corde vocali sono **corte e spesse**. Il muscolo responsabile della voce di petto è il *tiroaritenoidale*. In questo registro, si possono sentire vibrazioni simpatiche nel petto o nella parte più bassa del tratto vocale. La voce di petto è la colonna portante della **forza e potenza** vocale, che sia parlata o cantata. Senza una voce di petto tonica, anche le altre zone della tua estensione possono risultare deboli o ariose



2 LA VOCE DI TESTA

La parte acuta del nostro range, quella del *wohoo!* ai concerti. Qui le corde sono **allungate e sottili**, per garantire **elasticità e agilità**. In questo registro si può avere la sensazione che la voce sia in una zona "più alta" fisicamente rispetto alla voce di petto. Le corde vengono letteralmente stretchate, grazie al muscolo *cricotiroideo* responsabile del loro allungamento. Più la corda è allungata, più acuto è il suono che produce. Senza una voce di testa allenata, non può esserci flessibilità e con il tempo la voce si irrigidirà - un po' come il corpo se non facciamo stretching e mobilità! - E non sarà colpa "dell'età" 😊



3 IL MIX

Un'ampia zona di mezzo nella nostra estensione, in cui petto e testa non lavorano più quasi in esclusiva come agli estremi del range, ma in **cooperazione**. Le corde sono allungate mentre mantengono un po' di spessore. Il break vocale è smussato o annullato. Il bello del mix è che **non è una cosa sola!** In base alla percentuale di petto e testa che sceglierai di mettere, potrai ottenere un **mix più tendente alla voce di testa, uno più tendente alla voce di petto, o un mix bilanciato fra i due**. Saper mixare equivale a poter cantare bene, liberamente, passando agilmente dalle note gravi a quelle acute. Per sviluppare un buon mix, petto e testa devono essere entrambi ben allenati



I passaggi di registro

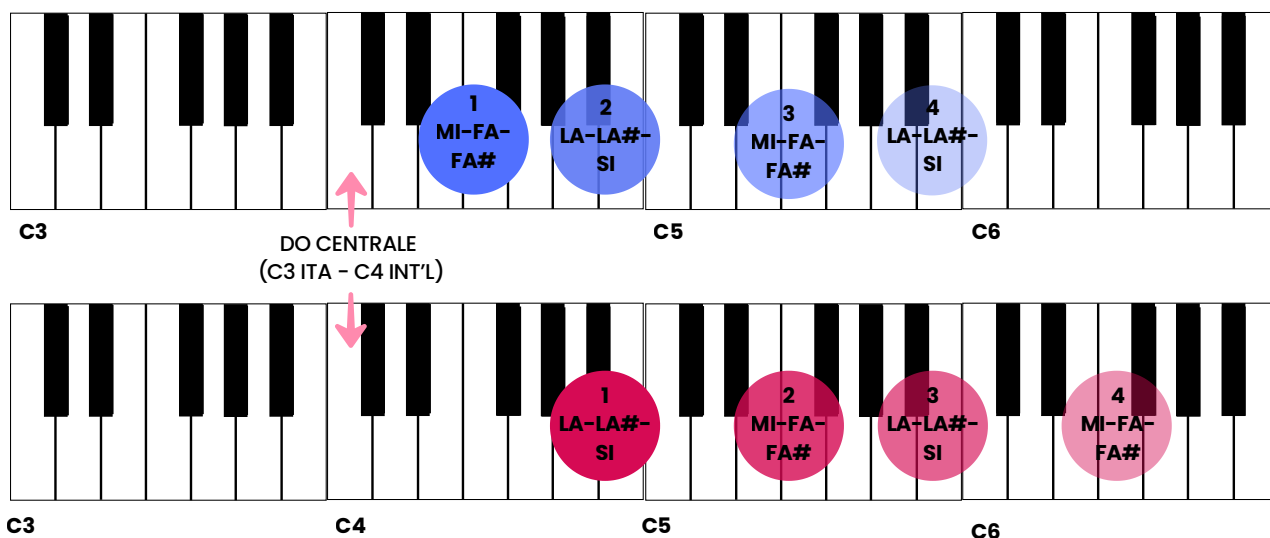
Cos'è il passaggio

Il passaggio è una **zona di transizione tra un registro e l'altro**. Ci sono più passaggi, ma il più evidente è sicuramente il primo, quello che divide il registro di petto da quello di testa. In generale, gli uomini hanno il registro di petto molto più esteso verso il basso rispetto alle donne

La maggior parte degli **uomini** ha il primo passaggio tra il **Mi e il Fa#**

La maggior parte delle **donne** ha il primo passaggio tra il **La e il Si**

Ecco uno schema visivo delle zone di passaggio per uomini e donne:



Ci possono essere fino a 4 passaggi e 5 registri. Oltre il quarto passaggio si trova il registro di fischio

È curioso vedere come uomini e donne abbiano i passaggi sugli stessi intervalli, ma le donne inizino un "gradino" più in alto!

Esplora e allena la tua voce!

È BUONA PRATICA..

Vocalizzare **tutti i giorni**, facendo almeno un piccolo riscaldamento vocale, accedendo alle zone gravi e acute, attraverso i passaggi - ora sai che ne hai più di uno 😊

Warm-up ≠ Work-out!

Il **warm-up** vocale, un po' come il warm-up fisico, prepara la voce a una fase successiva, quella dell'allenamento.

È buona pratica riscaldare corpo e voce ogni mattina, per prepararsi alla giornata anche in assenza di work-out: la voce la usiamo sempre, non solo per cantare ma anche per parlare!

Due-tre volte alla settimana è bene fare anche una sessione di **work-out**, ovvero di allenamento vocale, in cui, dopo il riscaldamento, si va a lavorare sulla zona della voce più sottosviluppata, che vogliamo migliorare.

È importante finire sessioni di work-out con un breve **defaticamento** per riportare la voce alla condizione di neutralità del parlato

Warm-up
5-10 min

Ogni giorno

Vocalizzi su tutto il range

Work-out
10-40 min

2/3 volte alla settimana

**Vocalizzi mirati allo sviluppo
della zona desiderata**
**Applicazione degli esercizi su
estratti di canzoni**

Consigli generali

Gli esercizi di questa traccia audio sono spiegati qui di seguito. Utilizza la spiegazione mentre riproduci la traccia, per seguire al meglio le indicazioni fornite. Ricorda: **come fai gli esercizi fa la differenza!** Spesso ti troverai a dire ad esempio: "ho fatto wiwiwi" - ma *come* l'hai fatto? Ad esempio - Hai fatto riscaldamento prima? Ti stavi assicurando di avere viso e mandibola rilassati, e che la voce potesse uscire liberamente?

Gli esercizi sono pensati per avere un filo conduttore: **esegui in ordine** così come li trovi registrati. Partiranno da una coordinazione semplice per essere via via più complessi - secondo necessità. Man mano che diventerai esperto/a, potrai anche alternarli leggermente, o personalizzarli a piacere.

Se l'esecuzione di uno o più esercizi dovesse crearti discomfort eccessivo o addirittura dolore, fermati! Quando cantiamo non dobbiamo **mai arrivare a provare dolore**, se questo dovesse succedere è perché l'esecuzione non è corretta. Potremo provare sensazioni di "lavoro muscolare" intrinseco laringeo durante l'esecuzione di un suono nuovo, ma mai sensazioni di dolore fisico. Questa guida e le brevi spiegazioni nella traccia audio dovrebbero essere sufficienti a capire come fare gli esercizi, tuttavia ti invito a contattarmi via mail all'indirizzo info@beltosop.com o sui canali **social** per dubbi, domande, curiosità o spiegazioni ulteriori sull'esecuzione degli esercizi.

Se dovessi essere molto stanco/a fisicamente, o vocalmente in seguito a una bronchite, laringite o altro, **riposati** e riprendi con l'allenamento vocale una volta guarito/a. **Non forzare**. Gli allenamenti e le performance sono produttivi solo se il corpo e la mente stanno bene.

Ogni tanto fai un giorno di **riposo vocale**. Le pause sono necessarie ad uno sviluppo vocale sano, graduale e durevole nel tempo.

Segui il tuo ritmo e non paragonare la tua velocità (o la tua voce!) a quella degli altri. Ognuno ha i propri modi e i propri tempi di apprendimento. Il tuo strumento è tuo e tuo soltanto. Tu e il tuo strumento siete tutto quello di cui hai bisogno per cantare bene..

...oltre a degli ottimi esercizi vocali come questi ;)

Spiegazione degli esercizi

1 – “MAMAMA” nel registro di petto su nota singola

Al mattino le corde vocali si trovano nella loro condizione naturale di riposo: corte e spesse. Per questo partiamo proprio da qui, così da risvegliare con dolcezza **la forza e la stabilità della voce di petto**.

Se la voce dovesse risultare un po' ariosa o rauca, non preoccuparti: può succedere per diversi motivi – magari un po' di stanchezza vocale dal giorno prima o semplicemente un piccolo raffreddore. È normale, e questo esercizio ti aiuterà a ritrovare progressivamente più chiarezza. Poniti come obiettivo quello di svegliarti ogni mattina con una voce di petto già ben funzionante. Ricorda: mantieni viso e mandibola rilassati. La voce lavora meglio quando anche il corpo è disteso!

2 – Slide di ottava con NG

In questo esercizio lavoreremo sul **primo passaggio**, lasciando che il flusso d'aria (e quindi la voce) attraversi la cavità nasale. Ricorda: **la cavità nasale è una nostra alleata**, è il ponte naturale che collega la voce di petto a quella di testa.

Quando attraversiamo il passaggio, sentiamo un cambiamento di risonanza: dal cavo orale si sposta verso una cavità più “alta”. Molti cantanti cercano di opporsi a questa sensazione, tentando di mantenere tutto nel cavo orale: errore comune! Invece, lascia che il cambiamento avvenga, assecondalo e favoriscilo.

Mantieni sempre lo stesso volume durante l'esercizio, evitando di spingere sulle note più acute. E, come sempre, viso e mandibola rilassati.

3 – Lip roll su Dodicesima di Rossini

Il lip roll è uno dei migliori esercizi per sviluppare una **fonazione efficace**, cioè un buon equilibrio tra l'attività muscolare delle corde vocali e il flusso d'aria (in altre parole: la voce!).

La dodicesima è un pattern ampio che ci aiuta a lavorare su intonazione, agilità e collegamento tra i registri. Perché sia davvero utile – e non controproducente – eseguiamo con alcune **accortezze**:

- Parti dalla voce parlata, senza schiacciarla né modificarla.
- Mantieni i denti leggermente separati e crea spazio interno come per dire "oh"
- Tieni le labbra devono essere morbide, non irrigidirle
- Inizia sempre con una "b" (e non con una "p"), così da evitare l'effetto "sbuffo del cavallo".

📌 Il lip roll è una sorta di **specchio** di quello che accade a livello delle corde vocali: Se faremo un suono schiacciato o sforzoso, ci sarà sforzo anche a livello delle corde. Se esce uno sfiato d'aria, significa che anche le corde staranno lasciando passare aria in eccesso.

4 – “u” nel registro di testa su due toni + vibrato

In questo esercizio ricerchiamo una voce di testa squillante ma morbida, con **corde vocali ben addotte** anche quando sono **allungate**. È importante allenare **già al mattino** questa mobilità, così da garantire un funzionamento vocale efficace per tutta la giornata.

Immagina il suono del **gioco al ristorante**: quando si bagna un dito e lo si fa scorrere sul bordo di un bicchiere di cristallo. Il risultato è un suono puro, limpido e rotondo. Questo è ciò che cerchiamo nella voce di testa.

Mantieni **spazio** interno nella bocca, evitando di schiacciare o rendere appuntito il suono. La morbidezza e la rotondità sono la chiave dell'esercizio. Se riesci ad applicare il **vibrato** in modo naturale, significa che il tuo strumento sta lavorando in pieno equilibrio.

5 - “gu” o “wi” su un’ottava invertita (1-5-3-8-5-3-1) + vibrato

Concludiamo questo breve riscaldamento mattutino con un esercizio di cui ti propongo **due varianti**. Fai attenzione al **primo intervallo** e intona bene la seconda nota senza forzare. Nel dubbio, scegli sempre un’alternativa **fisicamente non sforzosa**.

Gu: la consonante “g” stimola l’**adduzione** delle corde (azione del muscolo tiroaritenoidale), la vocale chiusa “u” promuove l’**allungamento** (azione del muscolo cricotiroideo) per una perfetta combinazione tra i due: tonicità + agilità vocale (TA + CT). Muovi solo la lingua dentro la tua bocca, mantenendo viso e mandibola rilassati.

Wi: Da preferire se senti la tua voce ancora un po’ **rigida** o se vuoi più volume: il dittongo /ui/ favorisce il flusso d’aria (la voce) in uscita dalla tua bocca, aiutando la rilassatezza muscolare e migliorando la fonazione.

NB: non alzare il mento o cambiare espressione del viso in corrispondenza di note acute, ma aiuta la formazione del suono sugli acuti **rilassando la mandibola** verso il basso. Rimani sempre **frontale** con la testa.

Prova entrambe le varianti, e ascolta con le sensazioni sia fisiche sia uditive il cambiamento del suono e delle sensazioni laringee!

Vuoi *sfidarti* ancora di più?
Entra nella mia scuola online!

ISCRIVITI ORA!

BELTOSOP
Mix Warm-Up | GUIDA

Sono **FEDERICA**



Mi definisco una multitasker vocale (o un pappagallo 😊)

Appassionata da sempre a tutto quello che la voce può fare, nel 2024 ho fondato **BELTOSOP**, la prima Scuola di Canto online in Italia.

✨ Quello che faccio è semplice: **Insegno possibilità, non limiti**

Perché fin *troppe* volte ho sentito dire - da cantanti, e ancor peggio, da insegnanti di canto, frasi come:

- “**Non ci riesco**” → è troppo alta per te, abbassiamo di un tono
- “**Non sono portato/a**” → non siamo mica tutti Whitney Houston
- “**Non è nelle mie corde**” → scegli qualcosa di più facile
- “**Non riesco negli acuti**” → Evidentemente sei un contralto/basso

Io credo *esattamente* nel contrario.

Il mio obiettivo è **ribaltare questa mentalità antiquata**, che vede la voce solo come un dono, e dimostrare invece che con il giusto metodo **chiunque può sviluppare la propria voce al massimo potenziale**

Entra in **BELTOSOP** e scopri cosa **puoi fare**, non cosa non puoi 😎

Seguimi!



beltosop.com