

a scuola di respiro

Respiriamo! Soprattutto, facciamolo nel modo corretto, come i neonati per istinto sanno fare.

Cesare Zamparino, tenore ed insegnante di biomeccanica della respirazione e tecnica vocale, ci spiega come fare

a tutto e, anche se non possiamo lavorare, sentiamo la necessità di una cosa, che ci consenta di meglio "respirare liberamente" messo in pratica non solo in senso letterario, ma di noi non sanno più come pure respirare è un'attività che si prova a trattenere il respiro, ma in molti casi, completamente il polmone e una cattiva respirazione può dare disturbi e patologie.

Cesare Zamparino, tenore affermato molto attento a come si respira. Nessuno di noi conosce i problemi legati alla emissione corretta della voce, a fare le sue prestazioni artistiche, ha insegnato da dieci anni in un'attività di approfondimento della tecnica respiratoria specializzata nell'insegnamento della tecnica della respirazione e di tecnica vocale all'antica scuola di Zamparino, i consigli che ha da darci.

Lo scambio di gas fra un organismo e l'ambiente circostante. Gli aspetti clinici di questo processo sono l'assunzione di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica. Il nostro sistema di respirazione a livello fisiologico non si occupa di intervenire nel meccanismo di trasporto di sostanze che forniscono energia, ma solo di assicurare la parte dei processi. È importante ricordare che la respirazione esterna, cioè lo

scambio di ossigeno e anidride carbonica fra il sangue dei capillari polmonari e l'area polmonare. Poi c'è anche quella interna, lo scambio dei gas respiratori fra le cellule dei tessuti, degli organi ed i liquidi che le circondano. Il diaframma è lo strumento che permette una corretta respirazione biomeccanica.

Qual è la respirazione corretta?

È quella che tutti mettono in atto dal momento della nascita. Per essere più precisi, un bambino dalla nascita fino al periodo della lallazione (quando cioè pronuncia le prime sillabe) utilizza la respirazione costodiaframmatica, la più profonda e completa. Quando si inizia a parlare,

continua a pag. 48

