



Associazione culturale sportiva dilettantistica “PAOLO STEFANELLI”

Via E. Pestalozzi, 5 - 00168 ROMA Tel. 06 45427264 - Cel. 331 3470558
e-mail: assostefanelli@virgilio.it sito web: www.associazionestefanelli.it

CORSI DI CORO

Docente: M° Mariacristina De Santi

I mini corsi di coro si articolano in tre distinti moduli nei quali gli utenti, non necessariamente cantanti o coristi, possano conoscere a livelli diversi la pratica del canto dalla semplice vocalità per migliorare la dizione, la lettura, la recitazione ecc. alla conoscenza specifica del proprio corpo e degli elementi fondamentali della teoria musicale.

All'interno di ciascun modulo gli utenti potranno migliorare le proprie conoscenze, fare pratica con gli esercizi proposti e infine applicare singolarmente a seconda delle proprie necessità anche professionali gli obiettivi raggiunti.

Ciascun modulo sarà costituito da cinque incontri di due ore ciascuno con date da concordare e confermare con gli eventuali iscritti.

1- VOCALITÀ E RILASSAMENTO

La tensione muscolare dovuta allo stress della vita quotidiana può influire negativamente non solo nella vita stessa ma può anche causare danneggiamenti specifici dell'apparato vocale quali ad esempio l'insorgenza di irritazioni o addirittura di noduli sulle corde vocali.

Ogni singola lezione verrà preceduta da semplici esercizi di rilassamento e di respirazione, successivamente verrà presentato l'uso della voce inteso nella sua globalità funzionale (parlare, sussurrare, declamare, interpretare, ripetere, imitare, inventare, articolare, vocalizzare, improvvisare) e infine verranno studiati brani classici d'autore suddivisi a più voci.

Il tutto si svolgerà in una maniera informale ed attenta alle necessità del gruppo, nel rispetto delle capacità di attenzione e concentrazione di ogni singolo partecipante.

Principali argomenti trattati:

- **Percezione corporea dell'apparato respiratorio e vocale in funzione del canto**
- **Studio dell'emissione vocale dalla pronuncia di singoli fonemi all'intonazione di altezza determinate**
- **Sviluppo della coordinazione tra apparato uditivo e vocale**
- **Sviluppo della percezione delle risonanze corporee e dei suoni armonici**
- **Vocalità**
 - impostazione della voce
 - vibrazioni alte e vibrazioni basse
 - suoni di petto e suoni di testa
 - uso del falsetto
 - timbrare suoni in falsetto (per le voci maschili)
 - dinamica del suono vocale



Associazione culturale sportiva dilettantistica “PAOLO STEFANELLI”

Via E. Pestalozzi, 5 - 00168 ROMA Tel. 06 45427264 - Cel. 331 3470558
e-mail: assostefanelli@virgilio.it sito web: www.associazionestefanelli.it

- **Rilassamento del viso, del collo, delle spalle e delle braccia**
 - vocali e consonanti
 - intonazione dei suoni
 - postura della lingua
 - postura della mandibola
 - allineamento della cervicale
- **Esercizi di educazione all'ascolto**

2- STRECHING E VOCALITÀ

Scopo principale sarà quello di migliorare le condizioni fisiche del proprio corpo per migliorare le proprie prestazioni vocali. “Cantare per stare bene e stare bene per cantare” potrebbe essere il motto di questo corso. L'apparato vocale infatti usa il corpo come un vero e proprio strumento musicale costituito da parte vibrante (la colonna d'aria che attraversa la glottide) che forma il suono e da cassa di risonanza (il corpo nella sua interezza) che amplifica e dà qualità al suono stesso. Quindi conoscere il proprio corpo e migliorare la sua padronanza attraverso semplici esercizi di stretching sarà l'argomento principale del corso. Tutti gli esercizi verranno accompagnati dall'emissione di suoni vocalici. Per la frequenza di questo modulo sarà necessario l'uso di un abbigliamento comodo che consenta gli esercizi proposti dall'insegnante.

- **Le spalle e le braccia**
 - rilassamento ed allungamento dello sternocleidomastoideo
 - rilassamento ed allungamento del trapezio
 - rilassamento ed allungamento dei muscoli delle braccia
- **Allineamento della colonna**
 - postura seduta o in piedi
 - potenziamento della muscolatura addominale
 - potenziamento della muscolatura dorsale
- **Potenziamento dei muscoli addominali**
 - inspirazione ed espirazione
 - respirazione diaframmatica
 - miglioramento della capacità polmonare

3- CORO, TEORIA DELLA MUSICA E INFORMATICA

Con questo corso si vogliono approfondire le tematiche principali connesse alla teoria e nello specifico alla lettura dello spartito corale attraverso l'uso di programmi informatici di scrittura musicale. Lo scopo del corso potrà essere inizialmente quello di agevolare i coristi nello studio delle parti attraverso l'uso del computer ma scopo finale sarà insegnare loro ad utilizzare tali meccanismi per motivi professionali quali ad esempio la didattica della musica.



Associazione culturale sportiva dilettantistica “PAOLO STEFANELLI”

Via E. Pestalozzi, 5 - 00168 ROMA Tel. 06 45427264 - Cel. 331 3470558
e-mail: assostefanelli@virgilio.it sito web: www.associazionestefanelli.it

Principali argomenti trattati:

- **Pentagramma**

- le note musicali
- lettura e scrittura delle note all'interno del pentagramma
- tagli addizionali

- **Chiavi musicali**

- chiave di violino e chiave di basso
- trasporto musicale

- **Durata delle note**

- valori musicali
- uso del metronomo

- **Misura di tempo**

- lettura ritmica dello spartito
- misure semplici e composte
- gruppi irregolari

- **Tonalità**

- toni e semitoni
- diesis e bemolle
- modi maggiori e minori
- circolo delle quinte

- **Fraseggio musicale**

- legature di fraseggio e respiri
- indicazioni dinamiche
- indicazioni agogiche