

<p><b>1. Lip trill, tongue trill, humming, or phonation into narrow tubes (all partial occlusions of vocal tract) on glides, scales, or arpeggios</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gets respiratory muscles into full action rapidly</li> <li>2. Minimizes upward force on vocal folds because of positive oral pressure</li> <li>3. Spreads the vocal folds to vibrate their edges only</li> <li>4. Lowers phonation threshold pressure by providing an inertive acoustic load</li> </ol>	<p><b>1. Trillo delle labbra (Brrr), trillo della lingua (Rrrr), cantare a bocca chiusa (Mmmm) o con fonazione a "tubo chiuso" (occlusione parziale del tratto vocale) su glissandi, scale o arpeggi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permette la rapida entrata in azione dei muscoli respiratori;</li> <li>2. Minimizza l'innalzamento delle corde vocali (= della laringe) per il corretto intervento dei muscoli orali</li> <li>3. Permette di far vibrare il solo margine libero della corde vocali</li> <li>4. Diminuisce la pressione (dell'aria) a livello della soglia di fonazione (= rima glottidea) offrendo un <i>carico acustico inerziale</i></li> </ol>
<p><b>2. Two-octave pitch glides, up and down, high vowels /i/ or /u/</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Low chest to high pure falsetto</li> <li>2. mixed voice</li> <li>3. Gives maximal stretch to vocal folds (first ligament, then muscle)</li> <li>4. Maximum dichotomy between TA and CT muscles; then unity between them</li> <li>5. Avoids the difficult "passaggi"</li> <li>6. Gets F0 above F1 for varying acoustic loads</li> </ol>	<p><b>2. Glissandi ascendenti e discendenti nell'estensione di due ottave con vocali alte<sup>1</sup>: /i/ oppure /u/</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalla voce bassa "di petto" alla alta in solo falsetto (miglioramento dell'utilizzo della) voce mista</li> <li>3. Ottiene il massimo stiramento alle corde vocali (prima il legamento, poi il muscolo vocale)</li> <li>4. Massima dicotomia (nell'uso dei) muscoli tiroaritenoi (TA, voce "di petto") e cricotiroidei (CT, voce di "falsetto"), poi unità fra gli stessi</li> <li>5. Facilita il "passaggio" (di registro)</li> <li>6. Ottiene che F0 (il suono fondamentale) sovrasti F1 (la prima formante) per la variazione dei carichi acustici</li> </ol>
<p><b>3. Forward tongue roll and extension, vowel sequence /a/-/i/, scales</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creates independence between the phonatory and articulatory structures</li> <li>2. Loosens tongue and jaw</li> <li>3. Helps keep vertical larynx position stable during articulation</li> </ol>	<p><b>3. Estendere la lingua in avanti, sequenza vocalica con /a/-/i/, scale</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crea indipendenza fra gli apparati fonatorio e articolatorio</li> <li>2. Rilassa la lingua e l'articolazione mascella-mandibola</li> <li>3. Durante l'articolazione facilita la corretta posizione verticale della laringe</li> </ol>
<p><b>4. Messa di voce, proceeding from a partially occluded tract, to high vowels, to low vowels</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Engages the layers of vocal fold tissue gradually in vibration, medial to lateral</li> <li>2. Help singer match tension in muscle to tension in ligament</li> <li>3. Tests symmetry of crescendo versus decrescendo control under changing respiratory conditions</li> <li>4. Makes all intrinsic muscles of the larynx work in coordination with changing lung pressure</li> </ol>	<p><b>4. Messa di voce, procedendo da una parziale occlusione del tratto vocale, sia alle vocali alte sia alle vocali basse<sup>2</sup></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gradualmente prendono parte alla vibrazione gli strati di tessuto delle corde vocali dal medio al laterale (mm. tiroaritenoidi)</li> <li>2. Aiuta il cantante ad allineare la tensione del muscolo e del legamento</li> <li>3. Testa il controllo dei <i>crescendo</i> e dei <i>diminuendo</i> sotto i cambiamenti delle condizioni respiratorie</li> <li>4. Fa che tutti i muscoli intrinseci della laringe lavorino in coordinazione con le modifiche di pressione dei polmoni.</li> </ol>
<p><b>5. Staccato on arpeggios</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elicits clean and rapid voice onset, establishing a dominant mode of vibration</li> <li>2. Trains adductor/abductor muscles simultaneously with tensor muscles during pitch change</li> </ol>	<p><b>5. Staccato negli arpeggi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Provoca un attacco pulito e rapido della voce, garantendone il vibrato naturale</li> <li>2. Allena simultaneamente i muscoli adduttori ed abduttore con muscoli tensori (delle corde vocali) durante il cambio di registro.</li> </ol>

<sup>1</sup> Vocali alte: /i/ - /u/ - Seguono /é/ - /ó/ - L'altezza si riferisce alla posizione in verticale della lingua all'interno della cavità orale.

<sup>2</sup> Vocale bassa: /a/ - Seguono: /è/ - /ò/

**REALIZZAZIONI PRATICHE, ESEMPI** (a cura di Domenico Innominato)

1. Trillo delle labbra (Brrr), trillo della lingua (Rrrr), cantare a bocca chiusa (Mmmm) o con fonazione a "tubo chiuso" (occlusione parziale del tratto vocale) su glissandi, scale o arpeggi
2. Glissandi ascendenti e discendenti nell'estensione di due ottave con vocali alte: /i/ oppure /u/

Mmm \_\_\_\_\_  
Brrr \_\_\_\_\_  
Rrrr \_\_\_\_\_

Mmm \_\_\_\_\_  
Brrr \_\_\_\_\_  
Rrrr \_\_\_\_\_

Soprano / Tenore (8a)  
  
(8) Contralto / Basso (8a)

3. Estendere la lingua in avanti, sequenza vocalica con /a/-/i/, scale

^  
I \_\_\_\_\_

4. Messa di voce, procedendo da una parziale occlusione del tratto vocale, sia alle vocali alte /i /-/ u / sia alla vocale bassa / a /

Mmm \_\_\_\_\_ mi (mu) \_\_\_\_\_ mm  
Mmm \_\_\_\_\_ ma \_\_\_\_\_ mm

5. Staccato negli arpeggi

^  
O \_\_\_\_\_