

<p>1. Lip trill, tongue trill, humming, or phonation into narrow tubes (all partial occlusions of vocal tract) on glides, scales, or arpeggios</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gets respiratory muscles into full action rapidly 2. Minimizes upward force on vocal folds because of positive oral pressure 3. Spreads the vocal folds to vibrate their edges only 4. Lowers phonation threshold pressure by providing an inertive acoustic load 	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permette la rapida entrata in azione dei muscoli respiratori; 2. Minimizza l'innalzamento delle corde vocali (= della laringe) per il corretto intervento dei muscoli orali 3. Permette di far vibrare il solo margine libero della corde vocali 4. Diminuisce la pressione (dell'aria) a livello della soglia di fonazione (= rima glottidea) offrendo un <i>carico acustico inerziale</i>
<p>2. Two-octave pitch glides, up and down, high vowels /i/ or /u/</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Low chest to high pure falsetto 2. mixed voice 3. Gives maximal stretch to vocal folds (first ligament, then muscle) 4. Maximum dichotomy between TA and CT muscles; then unity between them 5. Avoids the difficult "passaggi" 6. Gets F0 above F1 for varying acoustic loads 	<p>2. Glissandi ascendenti e discendenti nell'estensione di due ottave con vocali alte¹: /i/ oppure /u/</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalla voce bassa "di petto" alla alta in solo falsetto (miglioramento dell'utilizzo della) voce mista 3. Ottiene il massimo stiramento alle corde vocali (prima il legamento, poi il muscolo vocale) 4. Massima dicotomia (nell'uso dei) muscoli tiroaritenoi (TA, voce "di petto") e cricotiroidei (CT, voce di "falsetto"), poi unità fra gli stessi 5. Facilita il "passaggio" (di registro) 6. Ottiene che F0 (il suono fondamentale) sovrasti F1 (la prima formante) per la variazione dei carichi acustici
<p>3. Forward tongue roll and extension, vowel sequence /a/-/i/, scales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creates independence between the phonatory and articulatory structures 2. Loosens tongue and jaw 3. Helps keep vertical larynx position stable during articulation 	<p>3. Estendere la lingua in avanti, sequenza vocalica con /a/-/i/, scale</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea indipendenza fra gli apparati fonatorio e articolatorio 2. Rilassa la lingua e l'articolazione mascella-mandibola 3. Durante l'articolazione facilita la corretta posizione verticale della laringe
<p>4. Messa di voce, proceeding from a partially occluded tract, to high vowels, to low vowels</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Engages the layers of vocal fold tissue gradually in vibration, medial to lateral 2. Help singer match tension in muscle to tension in ligament 3. Tests symmetry of crescendo versus decrescendo control under changing respiratory conditions 4. Makes all intrinsic muscles of the larynx work in coordination with changing lung pressure 	<p>4. Messa di voce, procedendo da una parziale occlusione del tratto vocale, sia alle vocali alte sia alle vocali basse²</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gradualmente prendono parte alla vibrazione gli strati di tessuto delle corde vocali dal medio al laterale (mm. tiroaritenoidi) 2. Aiuta il cantante ad allineare la tensione del muscolo e del legamento 3. Testa il controllo dei <i>crescendo</i> e dei <i>diminuendo</i> sotto i cambiamenti delle condizioni respiratorie 4. Fa che tutti i muscoli intrinseci della laringe lavorino in coordinazione con le modifiche di pressione dei polmoni.
<p>5. Staccato on arpeggios</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elicits clean and rapid voice onset, establishing a dominant mode of vibration 2. Trains adductor/abductor muscles simultaneously with tensor muscles during pitch change 	<p>5. Staccato negli arpeggi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Provoca un attacco pulito e rapido della voce, garantendone il vibrato naturale 2. Allena simultaneamente i muscoli adduttori ed abduttore con muscoli tensori (delle corde vocali) durante il cambio di registro.

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

² 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)

 Contralto / Basso (8a)

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

A _____
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

A _____
O _____