



PRIMA DI TUTTO RESPIRA!

Raggiungere il suono pieno e rotondo che appartiene all'armonica, quello dei nostri eroi musicali, è un obiettivo di ogni armonicista.

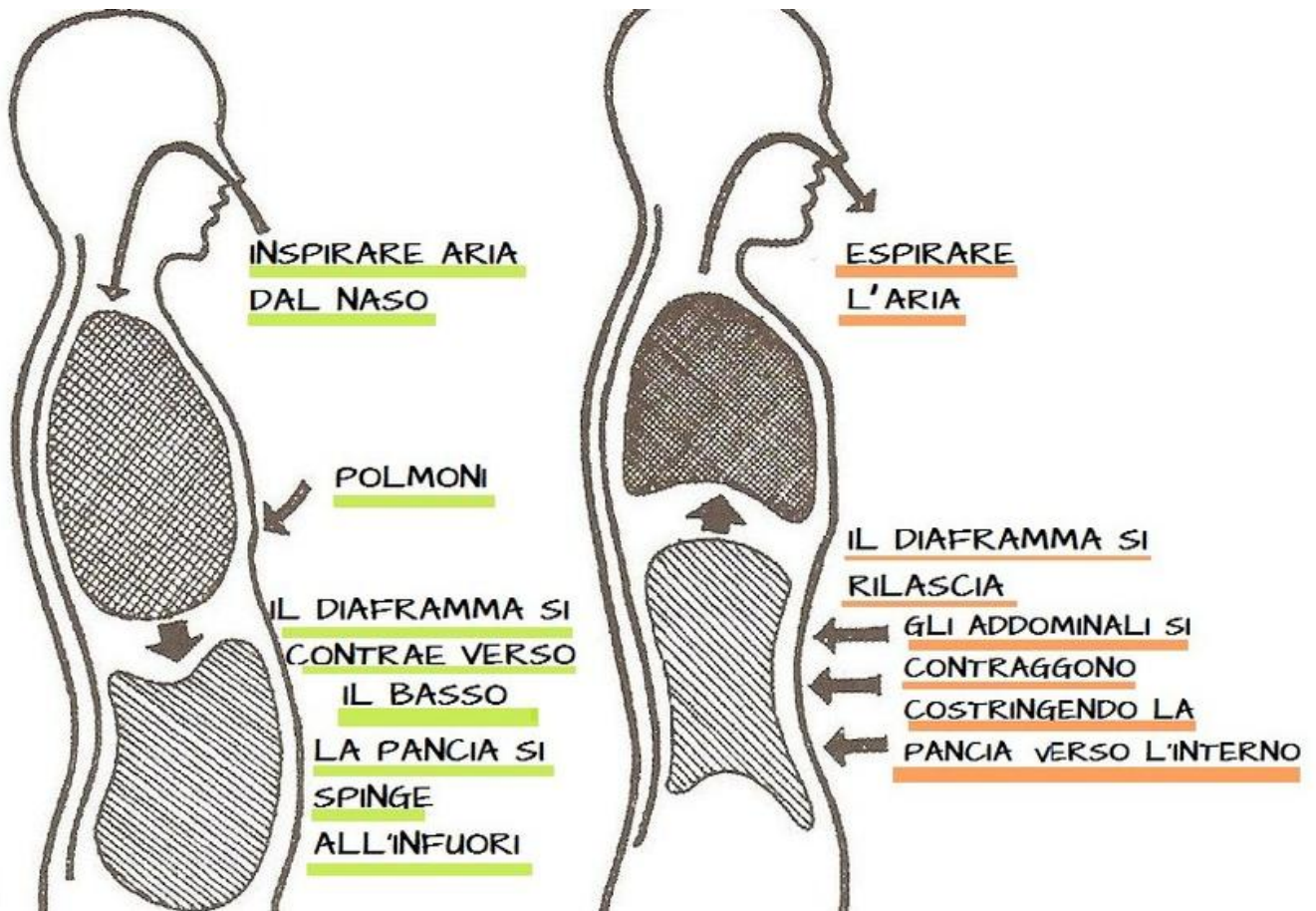
Ci sono pochi fattori in gioco, nessun grande mistero. Quei pochi fattori però, se non vengono controllati con maestria e attenzione, ci impediranno di arrivare al suono che vogliamo.

I tre fattori che ci portano al “**big tone**” (il timbro sonoro enorme) sono: *respirazione*, *imbocatura* e *relax*.

Chiunque di noi respiri (e se stai leggendo presumo anche tu lo stia facendo) può suonare l'armonica, ma saper respirare è un'altra cosa.

La respirazione adatta all'armonica è quella che viene denominata *respirazione diaframmatica* ed è lei che ci permette di raggiungere il suono rotondo, controllando il flusso d'aria (sia espirando che inspirando) e la sua pressione in modo da non sforzare le anche e da non enfatizzare né il movimento dell'aria in entrata né quello in uscita.

Per iniziare a controllare la respirazione è necessario capire cosa sia il diaframma, come iniziare ad usarlo e come controllarlo.



Il diaframma è un muscolo che troviamo tra i polmoni e lo stomaco: quando inspiriamo si abbassa, lasciando che i polmoni si possano gonfiare e riempire al massimo, spingendo in fuori il nostro addome, quando espiriamo (contraendo *leggermente* gli addominali) invece, il diaframma si alza e ci permette di svuotare i polmoni.

Ottenere un ottimo controllo sull'uso e sul movimento del diaframma è il primo passo per raggiungere il suono che tutti noi vogliamo e dobbiamo ottenere sull'armonica: non c'è niente di più fastidioso di un'armonica stridente e suonata in maniera sforzata, il relax e la respirazione diaframmatica ci permettono di evitare questo e di ottenere con facilità le altre tecniche che ogni armonicista che si rispetti deve saper governare.