Centro Studi
TECNICA
ALEXANDER
www.collolibero.it

Accademia Vocal Power Italia

CANTO & TECNICA ALEXANDER

Come applicare la Tecnica Alexander alla voce cantata

Seminario condotto da Anna Gotti e Paolo Frigoli

Orario consigliato: mattino 10,00-13,00 pomeriggio 15,00-18,00

PROGRAMMA

Equilibrio posturale e direttive di Alexander
- Punti d'appoggio e risposta antigravitaria
- Controllo Primario: relazione testa-collo-tronco
- Direttive di allungamento ed allargamento

Spazio vocale: mandibola, palato, gola
- Rilasciare la mandibola
- Sollevare il palato molle
- Aprire la gola

Respirazione: funzionamento naturale e adattamento vocale
- Liberare il movimento delle coste
- Riscoprire la respirazione naturale
- Controllare il fiato senza forzare

Dirigere il suono: consonanze e risonanze
- Regolazione elastica delle corde vocali
- Connessione con il palato duro e con la testa
- Accrescere potenza e volume senza spingere

La **Tecnica Alexander**, tramite movimento, rilasciamento ed attenzione, insegna a comprendere le relazioni tra le abitudini motorie, la respirazione e la voce. Aiuta il cantante a trovare l'equilibrio posturale che garantisce un adeguato sostegno agli organi vocali e respiratori e previene l'affaticamento vocale.

Anna Gotti e **Paolo Frigoli**, dopo anni di collaborazione, hanno sviluppato un approccio originale che integra esercizi vocali e suggerimenti posturali, per fornire ai cantanti un'esperienza didattica completa.

Ambiente e materiali
- Materassini per svolgere esercizi a terra e spessori per sostenere la testa (6-8 cm)
- Videoproiettore
- Per le esibizioni individuali: tastiera, impianto voci, microfono, lettore CD

Informazioni, costi e recapiti

Anna Gotti: www.vocalpoweritalia.it - Tel: 030.222958 – Cell: 329.2228782
Paolo Frigoli: www.collolibero.it - Tel: 030.7721165 – Cell: 348.2604583