

Angelo Morandi

Già insegnante di Educazione fisica
al Conservatorio di Parma

**50 ESERCIZI
DI GINNASTICA
FONATORIA**

50 ESERCIZI di GINNASTICA FONATORIA

MOBILITAZIONE DIAFRAMMATICA

- 1 • POSIZIONE: decubito supino, gambe flesse, piante dei piedi al suolo, braccia lungo i fianchi;
ESECUZIONE: **a** = inspirare profondamente gonfiando il torace;
b = apnea per 2 secondi;
c = espirare contando a voce alta, fino al limite massimo del contenuto d'aria.
- 2 • POSIZIONE: come al n° 1 con le mani in presa sulle costole (verso le fluttuanti);
ESECUZIONE: resistendo con le mani alla inspirazione ed aiutando la espirazione.
- 3 • POSIZIONE: decubito supino, gambe flesse, presa plantare totale braccia lungo i fianchi;
ESECUZIONE: **a** = inspirare per tre quarti di aria gonfiando l'addome nella porzione sopra ombelicale ;
b = finire l'inspirazione, gonfiando il torace;
c = espirare per metà, bloccando l'addome ;
d = espirare completamente e rilassare tutta la muscolatura.
- 4 • POSIZIONE: come al n° 3;
ESECUZIONE: **a** = inspirazione completa, gonfiando la parte del ventre;
b = bloccare il ventre, ampliando il torace;
c = rimanendo ad addome bloccato espirare completamente abbassando il torace;
d = sbloccare completamente e dolcemente tutta la muscolatura.
- 5 • POSIZIONE: in piedi, dorso perfettamente alla spalliera — colonna vertebrale in estensione — braccia in alto impugnanti un grado — gomiti all'altezza delle spalle.
ESECUZIONE: elevare un ginocchio, espirando lentamente, quindi estenderlo inspirando lentamente (respirazione e movimento eseguiti in modo sincrono).
- 6 • POSIZIONE: come al n° 1.
ESECUZIONE: **a** = espirare completamente;
b = gonfiare il torace senza immettere aria;
c = inspirare lentamente per il naso bloccando l'addome;
d = espirare lentamente a labbra semichiuse (come per spegnere una candela).

ESERCIZI PER IL PIANO DORSALE

- 7 • POSIZIONE: **decubito prono**, piedi liberi — mani alla nuca.
ESECUZIONE: sollevare il torace ed il capo inspirando — forzare l'arco espirare piano — riposo.
- 8 • POSIZIONE: decubito prono, fronte appoggiata al suolo, mani sotto il mento.
ESECUZIONE: sollevare capo e torace, portando le braccia in fuori effettuando movimenti ascendenti e discendenti delle braccia stesse.

- 9 • POSIZIONE: decubito prono, braccia stese in avanti.
ESECUZIONE: sollevare le gambe dal suolo con alterne estensioni a gambe tese.
- 10 • POSIZIONE: **decubito supino** — gambe flesse — mani alle spalle.
ESECUZIONE: staccare il torace e le spalle dal suolo conservando l'appoggio su nuca e glutei.
VARIANTE: dopo aver alzato il torace come al n° 4 — estendere le braccia sul prolungamento del corpo.
- 11 • POSIZIONE: decubito supino — gambe flesse — mani alla nuca.
ESECUZIONE: inspirando, sollevare moderatamente tronco e spalle poi allungare le gambe in obliquo verso l'alto espirare e tornare alla posizione di partenza.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

ESERCIZIO DELLA RESPIRAZIONE ALTERNATA PER IL CONTROLLO DELLA PERVIETÀ NASALE

- 12 • POSIZIONE: seduti.
ESECUZIONE: inspirare dalla narice sinistra — Espirare dalla narice destra e viceversa, otturando alternativamente con l'indice quella che non deve essere usata.
RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZIO PER UNA MAGGIORE LOCALIZZAZIONE AD UNO DEGLI EMITORACI

- 13 • POSIZIONE: decubito laterale: braccio destro sotto l'orecchio destro — braccio sinistro lungo il fianco.
ESECUZIONE: **a** = sollevare il braccio sinistro sino alla verticale inspirando;
b = espirare mentre lo si riabbassa.
RIPETERE DALL'ALTRA PARTE = 5/10 VOLTE: PER PARTE

ESERCIZIO PER LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE

- 14 • POSIZIONE: stesi sul dorso, braccia supinate, (palme in alto — basso fuori) (dilatazione diametro antero-posteriore).
ESECUZIONE: **a** = inspirare ed espirare per via orale accentuando l'atto respiratorio
b = stesso esercizio con braccia alto fuori (dilatazione diametro trasverso).
RIPETERE 10 VOLTE

ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE PREVALENTEMENTE COSTALE SUPERIORE ALTA

- 15 • POSIZIONE: seduti su di una sedia — braccia distese naturalmente.
ESECUZIONE: **a** = mentre si estende il rachide si ritrae il capo ed il mento all'indietro, le braccia ruotano esternamente portando le palme verso l'alto e si inspira profondamente;
b = espirando si ritorna alla posizione di partenza.
RIPETERE 10 VOLTE
- 16 • POSIZIONE: supini — gambe flesse — piedi in fuori in presa sul pavimento.
ESECUZIONE: **a** = inspirare (incavando l'addome e dilatando il torace);
b = espirare lentamente per via nasale.
RIPETERE 10 VOLTE
- 17 • POSIZIONE: seduti su di una sedia o in stazione eretta.
ESECUZIONE: **a** = espirazione forzata (bocca) — apnea;
b = estendere il busto, ampliare il torace senza introdurre aria.

ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE COSTALE BASSA

- 18 • POSIZIONE: proni, braccia spiegate a cerchio alto fuori
(VARIANTE: semitesi ai lati del capo).
ESECUZIONE **a** = inspirare ed espirare lentamente per via nasale.
- 19 • POSIZIONE: seduti (sedia) — braccia abbandonate sulle ginocchia (mano).
ESECUZIONE: **a** = portare le braccia per avanti-alto-fuori-palme avanti —
inspirare per via nasale;
 b = espirare riabbassando gli arti superiori.
- 20 • POSIZIONE: seduti: braccia basso fuori — palme in avanti.
ESECUZIONE: **a** = estendere il rachide;
 b = portare le braccia in alto — palme in dentro —
inspirando lentamente per via nasale;
 c = espirare riabbassando le braccia.

RIPETERE 10 VOLTE:

ESERCIZI PER DILATARE GLI APICI POLMONARI

- 21 • POSIZIONE: supini — arti superiori tesi fuori alto — arti inferiori semi piegati.
ESECUZIONE: **a** = inspirando, inarcare leggermente il busto facendo perno sulle braccia
e allargando il più possibile la gabbia toracica;
 b = rilasciarsi ed espirare.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

- 22 • POSIZIONE: supini, braccia a candeliere, dorso poggiato su di un cuscino,
arti inferiori semipiegati.
ESECUZIONE: **a** = inspirando, distendere le braccia alto fuori;
 b = espirando tornare alla posizione di partenza.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI PER IL DIAFRAMMA

- 23 • POSIZIONE: in piedi, braccia lungo i fianchi, talloni uniti — inspirare.
ESECUZIONE: **a** = inspirare profondamente gonfiando poco lo stomaco
al di sotto della punta dello sterno;
 b = espirare lentamente e profondamente, sgonfiando lo stomaco e
tenendo immobile l'addome.

RIPETERE 5/10 VOLTE

- 24 • POSIZIONE: in piedi, mani ai fianchi — gomiti indietro — talloni uniti punte aperte —
espirare
ESECUZIONE: 1°= inspirare profondamente — estensione del busto all'indietro —
flessione in avanti — eretti;
 b = inspirare profondamente, flettere il busto lateralmente a sinistra
e a destra — tornare dritti e respirare profondamente.

RIPETERE 5/10 VOLTE

- 25 • POSIZIONE supini — braccia lungo i fianchi — gambe tese — caviglie unite —
respirare profondamente.
ESECUZIONE **a** = inspirare lentamente per il naso, bocca chiusa — contare
mentalmente 6 pulsazioni — non respirare poi per 3 pulsazioni;
 b = espirare lentamente per 6 pulsazioni —
fermare l'espirazione per 3 pulsazioni — respirare normalmente.

RIPETERE 5/10 VOLTE. (Le donne eseguiranno l'esercizio senza reggiseno o legatura alcuna).

- 26 • POSIZIONE: ben distesi ed allungati a terra, spalle a terra, braccia lungo i fianchi — inspirare.

ESECUZIONE: **a** = inspirare profondamente dilatando l'addome;
b = abbassare l'addome lentamente senza espirare —
far passare l'aria nella parte superiore del torace
allargando la gabbia toracica — espirare.

RIPETERE 5/10 VOLTE (terminando con una espirazione vigorosa per la bocca —
poi respirazione di riposo).

27 • POSIZIONE: in piedi, dorso al muro, mani sopra la testa, palme in alto, dita, incrociate.

ESECUZIONE: **a** = espirando lentamente, elevare il ginocchio destro;
b = estendere la gamba inspirando.
Si ripete iniziando con il ginocchio sinistro.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

28 • POSIZIONE: supini, gambe flesse, piedi al suolo.

ESECUZIONE: **a** = inspirare profondamente gonfiando il torace;
b = apnea di 2 /3 secondi;
c = espirare contando a voce alta fino al limite del contenuto d'aria.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

29 • POSIZIONE: in piedi, braccia lungo i fianchi.

ESECUZIONE: **a** = espirare completamente abbassando le spalle;
b = gonfiare il torace senza immettere aria e incavare il ventre;
c = espirare l'aria residua;
d = inspirare lentamente sbloccando la muscolatura contratta.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI DIAFRAMMATICI PER AUMENTARE LA CAPACITÀ' VITALE E TONIFICARE IL MUSCOLO TRASVERSO ED I RETTI DELL'ADDOME

30 • POSIZIONE: decubito supino, braccia lungo i fianchi, palme a terra.

ESECUZIONE: **a** = inspirare profondamente ampliando il ventre;
b = apnea — ampliare il torace e contrarre il ventre;
c = rilassare i muscoli interessati;
d = espirare comprimendo con le mani la gabbia toracica.

RIPETERE 10 VOLTE

31 • POSIZIONE: come sopra.

ESECUZIONE: **a** = inspirando moderatamente flettere le gambe, piante dei piedi al suolo;
b = espirare lentamente sollevando il bacino dal suolo, dorso a terra;
c = ritorno al suolo, respirare normalmente.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

32 • POSIZIONE: come sopra.

ESECUZIONE: **a** = inspirare normalmente — al termine, contrarre fortemente i glutei
ed il ventre;
b = espirare lentamente mantenendo la contrazione addominale
e rilasciando i glutei.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL NASO

33 • POSIZIONE: seduti a terra — gambe incrociate.

ESECUZIONE: **a** = **bocca chiusa** — chiudere leggermente le narici tra il pollice e
l'indice della mano destra;
b = eseguire dei movimenti inspiratori ed espiratori dilatando e
ritraendo al massimo le narici per 4 /5 volte — espirare.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

- 34 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = **bocca aperta** — ripetere l'esercizio sopra descritto per 5 volte
- 35 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = **bocca chiusa**;
b = inspirare alternativamente per ogni narice dilatandola energicamente mentre l'altra è tenuta chiusa con il dito indice.
- 36 • POSIZIONE.: come sopra
ESECUZIONE: **a** = allargare e riserrare le narici senza l'ausilio delle dita;
b = respirazione di riposo.
- RIPETERE 10/15 VOLTE.

ESERCIZI PER LE LABBRA

- 37 • POSIZIONE: seduti — gambe incrociate — mani appoggiate alle ginocchia.
ESECUZIONE: **a** = labbra chiuse con forza — portarle in avanti, sempre vicine e di forma rotonda;
b = di scatto, staccare le labbra ed allargare la bocca.
- DA 5 A 10 VOLTE
- 38 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = schiacciare energicamente le labbra una contro l'altra appoggiandole fortemente contro i denti;
b = staccare bruscamente le labbra abbassando nello stesso tempo la mascella inferiore in modo che si senta la sillaba PA senza far intervenire la laringe.
- RIPETERE 5/10 VOLTE.
- 39 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = bocca aperta come in un sorriso i denti il più possibile;
b = riposo.
- RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI PER LA MASCELLA INFERIORE

- 40 • POSIZIONE: come quella descritta negli esercizi precedenti — la mascella inferiore.
ESECUZIONE: **a** = aprire velocemente la bocca abbassando il più possibile la mascella inferiore;
b = chiudere di scatto la bocca.
- RIPETERE 5/10 VOLTE.
- 41 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: spostare con energia alternativamente a sinistra e a destra la mascella inferiore tenendo la bocca semiaperta.
- RIPETERE 5/10 VOLTE.
- 42 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: portare in avanti e indietro con movimento orizzontale la mascella inferiore.
- RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI PER LA LINGUA

- A questo scopo servono due tipi di esercizi:
a = esercizi di immobilizzazione, destinati a preparare l'omogeneità del suono durante l'emissione delle vocali;
b = esercizi di mobilitazione della punta della lingua, destinati a preparare una buona articolazione delle consonanti.
- Questi esercizi avranno inoltre una buona ripercussione sui muscoli della faringe.

ESERCIZI DI IMMOBILIZZAZIONE DELLA LINGUA

- 43 • POSIZIONE: seduti — gambe incrociate — mani alle ginocchia.
ESECUZIONE: **a** = bocca chiusa, lingua appiattita, la punta sugli incisivi;
b = spostare tutta la lingua a sinistra e a destra per 4/5 volte, indi spalancare rapidamente la bocca (tutta aperta).

RIPETERE 5 VOLTE

- 44 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = bocca chiusa — lingua appiattita, la punta sugli incisivi;
b = spostare la lingua a sinistra e a destra per 4 /5 volte;
c = spalancare la bocca rapidamente e portare gli angoli delle labbra il più vicino possibile alle orecchie.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

ESERCIZI DI MOBILITAZIONE DELLA LINGUA

- 45 • POSIZIONE: come quella descritta negli esercizi precedenti.
ESECUZIONE: **a** = proiettare la lingua in fuori-avanti il più possibile tenendo la bocca aperta — forzarla in avanti per 3/4 secondi;
b = ritirare la lingua bruscamente, lasciarla inerte e bene appiattita nella bocca.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

- 46 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = bocca molto aperta, la punta della lingua energicamente premuta contro la faccia interna degli incisivi inferiori (come per pronunciare la vocale E);
b = sforzarsi di proiettare in avanti la lingua, tenendola in tensione per 2/3 secondi;
c = ritirare bruscamente la lingua ed appiattirla.

RIPETERE 5 VOLTE.

- 47 • POSIZIONE: come sopra.
ESECUZIONE: **a** = bocca molto aperta — mettere la punta della lingua contro il palato, portandola molto in fondo;
b = velocemente proiettarla in avanti — in mezzo ai denti.

RIPETERE 10 VOLTE.

ESERCIZI PER IL VELOPENDULO

Ricordare che il velopendolo, quando s'innalza, tende a chiudere le fosse nasali e ad ingrandire la cavità buccale; quando s'abbassa favorisce l'emissione nasale necessaria per pronunciare certe vocali ed è pure una risorsa per l'espressione.

ABBASSAMENTO

- 48 • POSIZIONE: seduti, gambe incrociate, mani posate sulle ginocchia.
ESECUZIONE: **a** = bocca spalancata in modo da vedere il velopendolo — inspirare profondamente e lentamente per il naso;
b = con respirare per 2 secondi e chiudere la bocca;
c = Espirare bruscamente per il naso.

RIPETERE 5/10 VOLTE.

INNALZAMENTO

- 49 • POSIZIONE: come quella descritta precedentemente.
ESECUZIONE: **a** = inspirare per la bocca tenuta aperta come sopraddetto;
b = espirare lentamente per la bocca aperta;

RIPETERE 5/10 VOLTE.

(NOTA: durante l'inspirazione e l'espiazione, il velopendolo dovrà rimanere innalzato. Sarà necessario esercitarsi molto perché l'innalzamento risulti, come necessario, estremamente accentuato).

ABBASSAMENTO ED INNALZAMENTO ALTERNATO

50 • **POSIZIONE:** come le precedenti.

ESECUZIONE: **a** = bocca molto spalancata — tenere la lingua appiattita e immobile —
 inspirare lentamente per il naso (il velopendolo si abbassa);
 b = non respirare per 2 secondi, poi espirare forte per la bocca
 (in seguito, il velopendolo s'innalza).

Questo esercizio serve per ottenere la posizione normale intermedia che permette la produzione del timbro nasale e boccale, la cui fusione costituisce il timbro vocale propriamente detto.