



Workshop con Lorenzo Macrigrave; La Voce del Corpo e il Corpo della Voce Stag

Questi incontri sono rivolti a coloro i quali hanno frequentato almeno un corso base con l'insegnante. In questa nuova fase di lavoro, dopo un breve riepilogo e una serie di aggiornamenti, si andrà avanti nell'esplorazione e nell'approfondimento degli esercizi di training aerobico, muscolare, respiratorio e, ovviamente, vocale allo scopo di fornire all'allievo gli strumenti per una corretta postura ed elasticità in modo da rilasciare le tensioni ed essere più energico, maggiormente connesso con se stesso e con l'ambiente, correttamente "riscaldato" fisicamente, vocalmente, e quindi "atleticamente" pronto ad affrontare la performance al meglio delle sue possibilità. Attraverso cicli di esercizi una speciale attenzione verrà data alle varie modalità di respirazione in particolare alla profonda diaframmatica, al ciclo nasale, alla coordinazione respiratoria, alla respirazione coerente, all'espansione della capacità polmonare. Grande spazio occuperà l'articolazione del tratto vocale e l'emissione e articolazione del suono al suo interno. Un segmento di lavoro tratterà le voci sporche o graffiate attraverso tecniche di ritrazione e costrizione. Si sperimenteranno i meccanismi vocali dal fry al fischio laringeo, i colori e l'estensione. È previsto un lavoro sull'ossatura e sulla muscolatura (in particolare la zona testa-collo). Spazio verrà dato all'igiene e alla

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23289](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23289)

Presso **CosiArte** Lungomare Lutazio Catulo, 14, Roma, RM, Italia

Dal 01.10.2022 ore 11:00

Al 02.10.2022 ore 19:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/488161329442750/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/