

**ESERCIZI dal Corso di direzione di Carlo Pavese 12/17/2008 – Boscochiesanuova (VR)**

1° FASE Disposizione allargata all'interno di una sala ampia, con possibilità di muovere le braccia senza impedimenti (sedie, tavoli). Sentirsi liberi.

A Osservare noi stessi dall'alto (correggere postura all'occorrenza)  
B Sentire "ascoltare" le piante dei piedi (contatto col pavimento) **SENSO DELLE RADICI** di una pianta e quindi:  
- Oscillare avanti-indietro  
- Ruotare creando un cerchio (o ovale), mai alzare i piedi e cercare sempre il contatto.

2° FASE Sempre "pensando" alla piante dei piedi

A Inspirare ed emettere "S" B Idem con respiro + ampio

C Senso delle radici

- muovere solo: ultima falange delle dita delle mani
- " dita
- " dita + polso
- " dita + polso + gomito
- " dita + polso + gomito + spalle



(avere ben chiare le parti separatamente e saperle collegare con fluidità e armonia)

- muovere dita, polso, gomito, spalle davanti, sotto e sopra noi stessi

- idem cantando a bocca chiusa "Mm"

- idem cantando liberi vocalizzi "dipingendo" con la voce i movimenti stessi

3° FASE **Obiettivo:** indipendenza mani e voce, agilità mentale.

**Esecuzione:** simultaneità di ritmi pari e dispari cantando una melodia in tempo 4/4 (suddivis. pari con battiti delle mani in 3/8  e 5/8  (suddivisione dispari).

1 battito ad ogni croma.

**A) Memorizzazione melodia** (quella proposta, opp. altra famosa o inventata, purché in tempo 4/4

*Ripetere alzando di mezzo tono*



Hei na na na hei na na na hei na na na hei na na na hei na na na hei.

**B) Memorizzazione battito mani 3/8:** 1 = battito mani/clap a 20 cm dal busto,  
2 = mano dx che colpisce il busto a dx dello sterno,  
3 = mano sx che colpisce il busto a sx dello sterno  
**schema** 1 clap, 2 dx sterno, 3 sx sterno - continua a tempo

**C) Esecuzione: Canto + percussione in 3/8**

**D) Memorizzazione battito mani 5/8:** 1 = battito mani/clap a 20 cm dal busto,  
2 = mano dx che colpisce il busto a dx dello sterno,  
3 = mano sx che colpisce il busto a sx dello sterno  
4 = mano dx che colpisce la pancia a dx  
5 = mano sx che colpisce la pancia a sx  
**schema** 1 clap, 2 dx sterno, 3 sx sterno, 4 dx pancia, 5 sx pancia  
continua a tempo

**E) Esecuzione: Canto - percussione in 5/8**

**F) Esecuzione: Canto - percussione in 3/8 + 5/8 uniti**

Esercitarsi per ottenere un gesto sempre più fluido, con battito e i colpi sul busto leggeri, migliorando la precisione della percussione (leggera e agile) e del timbro vocale.