

Gastone Bortoloso

---

# **FLESSIBILITÀ**

## **METODO PER TROMBA**

---

**STUDIO DEL LEGATO**

# Indice

PREFAZIONE . . . . .	4
LE DISCIPLINE DELLA TECNICA . . . . .	6
LE IMBOCCATURE . . . . .	7
IL RISCALDAMENTO . . . . .	8
LE POSIZIONI . . . . .	9
COME ESERCITARSI . . . . .	11
LIVELLO 1 . . . . .	13
ESERCIZIO PREPARATORIO . . . . .	13
INTRODUZIONI AL LEGATO SUGLI ARMONICI . . . . .	13
ESERCIZIO PER IL MI . . . . .	16
STACCATO . . . . .	21
ESERCIZIO PER IL SOL ACUTO . . . . .	23
STACCATO . . . . .	28
LIVELLO 2 . . . . .	33
ESERCIZIO PER IL SI $\flat$ ACUTO . . . . .	33
STACCATO . . . . .	38
ESERCIZIO PER IL DO ACUTO . . . . .	41
STACCATO . . . . .	46
LIVELLO 3 . . . . .	49
ESERCIZIO PER IL RE ACUTO . . . . .	49
STACCATO . . . . .	56
ESERCIZIO PER IL MI SOVRACUTO . . . . .	59
STACCATO . . . . .	67
ESERCIZIO PER IL FA $\sharp$ SOVRACUTO . . . . .	71
STACCATO . . . . .	77
ESERCIZIO PER IL SOL $\sharp$ ACUTO ESTREMO . . . . .	80
ESERCIZIO PER IL LA ACUTO ESTREMO . . . . .	84
INDICAZIONI INTEGRATIVE . . . . .	89
LIVELLO 1 . . . . .	89
LIVELLO 2 . . . . .	89
LIVELLO 3 . . . . .	89
CONCLUSIONE . . . . .	91

# Prefazione

Il "legato" è una delle discipline più importanti per lo studio della tromba e in generale degli strumenti labiofoni, ossia che impiegano una imboccatura a tazza. Lo studio del legato è fondamentalmente basato sullo sviluppo dei suoni armonici che sono alla base della formazione fisica del suono.

Gli ottoni, la Tromba in particolare, sono strumenti aerofoni, funzionano attraverso un attento uso del flusso espiratorio operato dal musicista nell'intento di concentrare correttamente l'emissione, così da generare la vibrazione delle labbra che viene amplificata, prima dall'imboccatura e poi dallo strumento.

È fondamentale, allo scopo di addestrare un corretto uso dell'emissione della colonna d'aria, considerare necessario un certo periodo di studio della tecnica del legato e del potenziamento muscolare. Le discipline di studio per la Tromba sono molteplici e concorrono a costruire una preparazione completa composta da resistenza, potenza, controllo della dinamica ed estensione. Tutto questo si traduce in una impostazione sicura e stabile.

In questo metodo vedremo, in modo organizzato, come affrontare e inserire lo studio del legato nel programma giornaliero dello studio della tromba.

Il lavoro si divide in tre livelli.

Il primo livello introduce lo studente nella pratica del legato e lo conduce al livello successivo solo dopo aver sperimentato e perfezionato la legatura dei suoni centrali. In questa estensione è importante, se non si ha pratica con la legatura di intervalli, acquisire confidenza con i suoni armonici. Con questo primo lavoro si conquista anche una certa consapevolezza rispetto alle difficoltà che si dovranno affrontare negli esercizi successivi.

Il secondo livello ha lo scopo di ampliare l'estensione attraverso una espansione della durata dei tempi e, contemporaneamente, un aumento della resistenza.

Il terzo livello sviluppa ulteriormente il registro acuto e bisacuto e pratica intervalli più estesi, aumentando la durata delle frasi e contemporaneamente velocizzando gli intervalli.

L'esercizio muscolare utile alla corretta dinamica di tutti i movimenti che formano il lavoro dell'imboccatura deve essere considerato come un vero e proprio piano di lavoro ginnico, pertanto assoggettato ad una ponderata pianificazione e programmazione. L'utilizzo del metronomo e di un segnatempo è fondamentale per avere un preciso punto di riferimento, sia sulla durata degli esercizi, e quindi sulla loro difficoltà, sia sul riposo muscolare, essenziale a detossinare i tessuti muscolari e a regolare quindi un adeguato tempo di recupero tra un esercizio e l'altro.

Ogni esercitazione tende a controllare il consumo di aria che, a seguito dei cambiamenti dell'unità di divisione e dell'aumento del numero delle note inserite nella frase, perfezionerà la vibrazione delle labbra aumentando gradatamente la fluidità delle legature. Di conseguenza la capacità di incamerare aria aumenterà e con essa anche il controllo dei suoni legati. Lo scopo finale è quello di avere una vibrazione delle labbra bilanciata, cioè in grado di "consumare" fiato in modo più calibrato possibile.

Nel metodo saranno inserite le istruzioni principali per affrontare al meglio gli esercizi: le indicazioni metronomiche che saranno diverse per livello, le pause di riposo, che sono utili al recupero muscolare dopo lo sforzo, e le indicazioni di dinamica. Quest'ultime saranno rilevanti per un ulteriore controllo e un'applicazione diretta sul lavoro musicale.

Fondamentali saranno le indicazioni di esercitazione e riposo in quanto parte integrante dell'allenamento nella gestione del risultato – progressi – mantenimento.

Lo studio probabilmente più significativo della disciplina del legato e della flessibilità delle labbra è quello prodotto da Charles Colin. Si tratta di una serie completa di esercizi che sono stati messi a punto dall'autore che ha pianificato e studiato per primo, in forma enciclopedica, una serie di volumi atti a collegare flessibilità labiale, uso del diaframma e consumo d'aria.

Il consumo di aria, di fiato, è uno dei punti base da considerare per un ottimale controllo dell'impostazione. È infatti necessario, nell'esecuzione musicale, lavorare con l'intento di "risparmiare" aria, utilizzandola in modo efficiente rispetto all'estensione e alla dinamica richiesta. Ovviamente, ciò si ottiene con un lavoro diretto ad una corretta inspirazione e, conseguentemente, ad una altrettanto corretta emissione. Il rapporto tra emissione e consumo di aria determina il risultato, che non dovrebbe contemplare forza bruta, eccesso di tensioni e movimenti non dovuti, proprio per utilizzare le energie muscolari con naturale efficienza.

Gli ottoni utilizzano il bocchino per amplificare la vibrazione delle labbra. Questa vibrazione non fa parte di qualcosa che il corpo umano produce per necessità esistenziale. Per questo motivo tutti i movimenti necessari per produrlo tendono ad essere eliminati dal cervello, dimenticati appunto, perché non necessari alla sopravvivenza. Gli arti (gambe, braccia, mani, dita, falangi) sono predisposti al movimento molto più di come le mucose labiali siano predisposte alla vibrazione. Per questo motivo, in linea generale, gli allenamenti ginnici per gli arti, tendono a dare risultati più evidenti, sono più inclini a sviluppare e a potenziare i movimenti che il corpo ha cercato di perfezionare nel corso dell'evoluzione umana. Lo scopo stesso dell'allenamento è quello di sfruttare anche un positivo e fondamentale meccanismo di neuroplasticità che consente al cervello di modificare la propria struttura proprio in base ad una risposta continuata ad uno stimolo. Ciò rende lo studio giornaliero un ottimo modo, forse l'unico, per evitare le classiche situazioni di "alti e bassi" di prestazione. Organizzare lo studio non significa necessariamente studiare tanto, ma piuttosto studiare con regolarità. Questo concetto viene a volte travisato a tal punto da considerare che "più studio più ottengo". Non è sempre così. Regolarizzare lo studio è forse più importante di sovraccaricarsi di lavoro e di esercizi. Uno studio ben pianificato occuperà comunque un certo numero di ore nella giornata di un trombettista, ma lo lascerà più libero e disteso. Inoltre, va ricordato che la preparazione tecnica non è l'unica cosa fondamentale (soprattutto per un musicista professionista), anzi vanno conservate le energie per lo studio della parte musicale, che rimane il fine ultimo di ogni istinto interpretativo.

Un'attenzione particolare, anche per ovi motivi di ordine esistenziale, va posta allo stile di vita, dall'alimentazione alla forma fisica in generale, con particolare considerazione alla qualità del sonno e ad una tranquillità di base, elementi che dovrebbero poi tradursi in pratica nel fine ultimo dell'esercitarsi, quello di fare buona musica e di poter trarre da questo un ulteriore stimolo di ricerca e accrescimento.

## Le discipline della tecnica

Come succede in merito alla preparazione atletica in generale, ogni disciplina sportiva è studiata e approfondita attraverso molteplici modi di esercitarsi. Un saltatore con l'asta, per esempio, non si concentra solamente nella tecnologia per eseguire il salto, come la postura generale, la posizione dell'asta e la velocità della corsa, ma dovrà costruire anche una adeguata formazione del rafforzamento muscolare per raggiungere nell'insieme tutte quelle capacità che solamente unite gli consentiranno di eseguire la performance in modo soddisfacente.

Nella tromba e negli strumenti labiofoni vale la stessa filosofia.

Nell'esecuzione dei suoni acuti sono necessari più fattori: la forza muscolare, la capacità del diaframma e il relativo controllo della respirazione, una postura equilibrata e la resistenza alla fatica generale che, attraverso un giusto allenamento, deve poter essere gestita.

Uno dei fattori importanti da considerare è la necessità di variare le discipline di allenamento invertendo la natura delle stesse.

Dopo aver studiato il rafforzamento muscolare è fondamentale considerare come, a seguito di una normale ipertrofia dei tessuti dovuta al "crescere" della massa muscolare dei buccinatori orbicularis - oris, sia necessario intervenire con un tipo di esercizi atti a detossinare la muscolatura facciale e orbicolare. In questa direzione sono utili degli esercizi di staccato su una dinamica di piano – pianissimo.

Non solo tale abitudine scioglie questa derivata ipertrofia, ma rimette l'impostazione in grado di recuperare quella leggerezza e agilità che gli studi di potenziamento tendono a rallentare.

Altri benefici derivati dallo studio dello staccato metodico, tolto cioè dal contesto musicale interpretativo, sono: la precisione degli attacchi e lo "schiarimento" della sonorità, la quale, sempre a seguito dello studio di potenziamento, potrebbe assumere un timbro leggermente più scuro.

# Le imboccature

Le imboccature sono molteplici e di varie forme e caratteristiche, disponibili sul mercato e di facile reperibilità. I bocchini sono costruiti principalmente in metallo, ma non mancano particolari esemplari in legno, plastica e vetro.

È probabile e a volte giustificata una sorta di confusione in merito alla ricerca dell'imboccatura perfetta che di fatto non esiste. Ogni musicista, studente o professionista, ha diverse peculiarità e a fronte di queste varianti la ricerca di un bocchino adeguato può trasformarsi talvolta in una vera e propria ossessione.

Ogni imboccatura offre caratteristiche differenti, ma l'aspetto da considerare maggiormente è quello della loro sonorità. Appare sensato quindi scegliere un bocchino non tanto in base alla sua capacità di produrre suoni più o meno acuti o potenti, ma in base al suono che rispecchia maggiormente il lavoro musicale che si deve affrontare.

Le esigenze di un trombettista di sezione, per esempio, sono diverse a seconda del ruolo orchestrale ricoperto. Solitamente al ruolo di lead trumpet viene richiesta una sonorità potente, ma può succedere che la stessa sia necessaria anche al solista.

Al musicista classico, invece, viene richiesto di focalizzare timbro e attacco in un modo del tutto diverso da quello utilizzato dai musicisti jazz. Ragionevole quindi che le scelte operate dai musicisti si differenzino alquanto sulle imboccature anche a fronte dell'utilizzo di un identico strumento.

Un'applicazione costante e duratura può fare in modo che il corpo, le labbra e l'impostazione generale si consolidino fino ad un perfezionamento sufficiente ad affrontare e risolvere le difficoltà musicali delle partiture indipendentemente dall'imboccatura utilizzata. Per questo motivo solo dopo l'acquisizione di una discreta tecnica è possibile cambiare il bocchino in favore di un altro con caratteristiche che si ritengano più adatte. Affrontare cambi continui di strumento e specialmente di imboccature, se non si sono raggiunte delle capacità molto buone, potrà solo generare confusione e rallentare di molto il progresso tecnico.

La scelta quindi dovrebbe essere fatta nella direzione di un'imboccatura che sia comoda sull'appoggio, che sia progettata con bordi, fori e penne che favoriscano dei buoni suoni centrali, che diano un'impressione di facilità di emissione ma senza pretendere che produca "tutto" subito. Sarà piuttosto il lavoro di studio praticato in seguito a ottimizzarne l'utilizzo. Infine, nella scelta va considerata anche la ditta produttrice che, per ovvie ragioni, deve avere solida storia.

# Esercizio per il Mi



Eseguire ogni frase con un solo respiro.  
 Eseguire ogni frase con la diteggiatura indicata.  
 Riposare per un tempo uguale alla durata della frase eseguita.  
 Dinamica: mezzo forte - forte.

♩ = 60

1

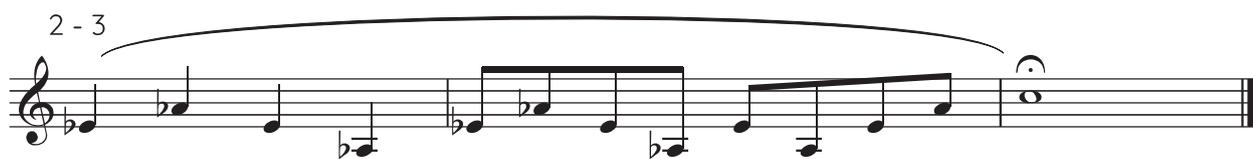
1 - 2 - 3



1 - 3



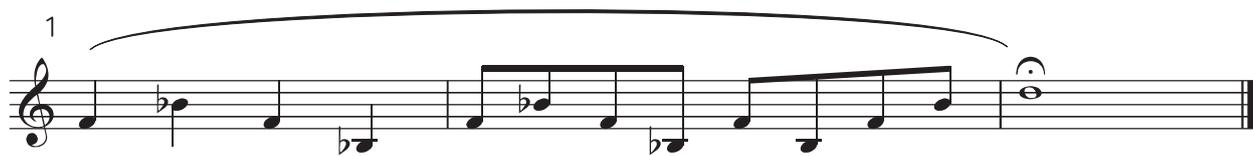
2 - 3



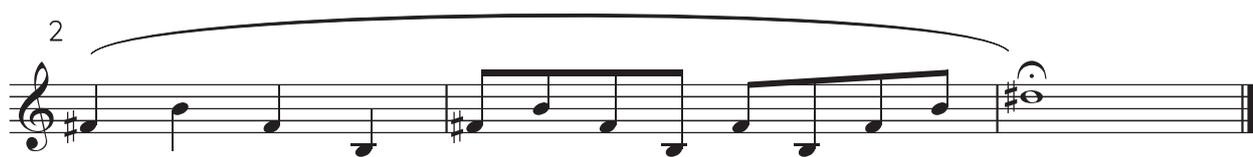
1 - 2



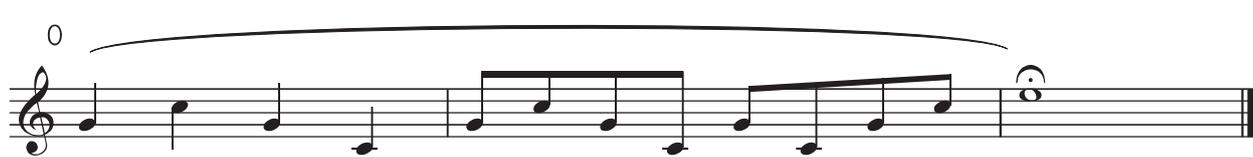
1



2



0



Dopo aver studiato questi esercizi e in generale ogni tipo di studio che contempli un rafforzamento muscolare specifico, è normale rilevare una certa sensazione di irrigidimento. Questo avviene a causa della reazione dei muscoli, i quali, sollecitati da questo lavoro, si trovano ad affrontare una stimolazione intensa come quando si pratica un qualsiasi allenamento. L'ipertrofia è, ed è normale, una sorta di aumento della massa muscolare interessata, la quale però rende meno agile i muscoli stessi. Per sciogliere questa condizione è importante inserire degli esercizi di staccato.

Lo studio del legato e della flessibilità, basandosi su un'emissione continua ed energica, tende ad impostare le labbra con una posizione che propende ad una sorta di maggiore apertura.

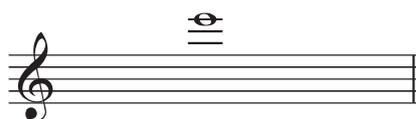
Questo contribuisce a rendere più scura la sonorità. Lo staccato calistecnico, proprio per sua natura, favorisce una naturale chiusura delle labbra, le quali devono assumere una posizione più aderente alla dentatura.

Lo studio continuo del legato comporta un'inevitabile riduzione dell'agilità e della velocità dello staccato, che invece vorrebbe leggerezza e precisione.

I musicisti più esperti possono utilizzare gli esercizi di staccato con progressioni armoniche diverse senza alterarne lo schema ritmico.

#### **NOTA BENE**

Gli esercizi che seguono non sono da intendersi sotto il profilo interpretativo o musicale, ma come una routine calistecnica integrativa.

**Esercizio per il Mi sovracuto**

Eeguire ogni frase con un solo respiro.

Eeguire ogni frase con la diteggiatura indicata.

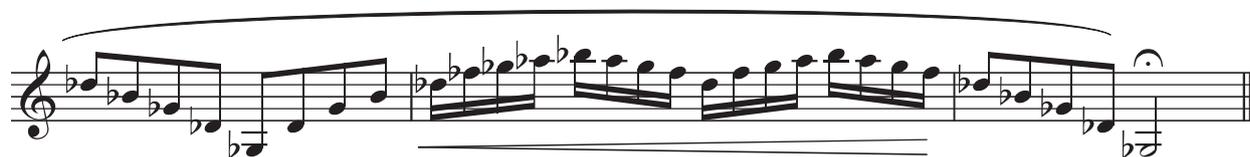
Riposare per un tempo uguale alla durata della frase eseguita.

Dinamica: mezzo forte - forte.

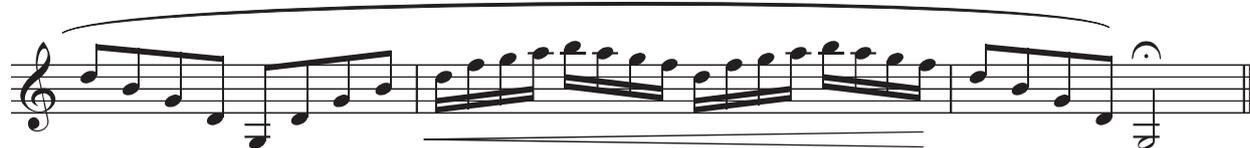
$\text{♩} = 70 / 80$

1 - 2 - 3

1



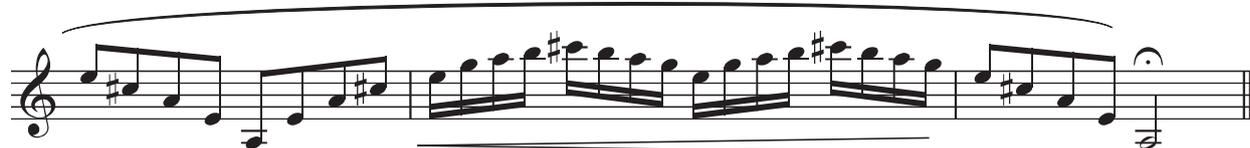
1 - 3

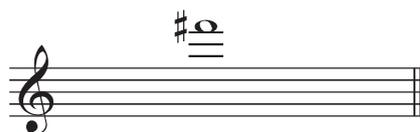


2 - 3



1 - 2



**Esercizio per il Fa# sovracuto**

Eeguire ogni frase con un solo respiro.

Eeguire ogni frase con la diteggiatura indicata.

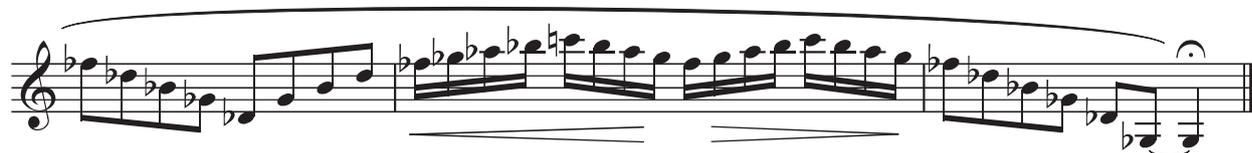
Riposare per un tempo uguale alla durata della frase eseguita.

Dinamica: mezzo forte - forte.

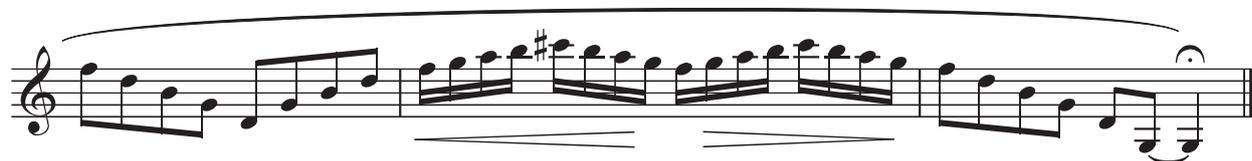
♩ = 84 / 94

1 - 2 - 3

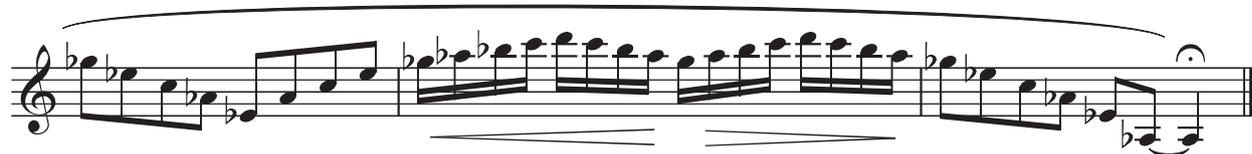
1



1 - 3



2 - 3



1 - 2

