



Muscolo decisamente difficile da controllare per chi non lo conosce

## Il diaframma nel canto

Da un po' si sente negli ambiti canori l'espressione «cantare di diaframma» così questo termine è divenuto un «must». Capiamo meglio le sue funzioni

Il diaframma è un muscolo involontario molto usato nel canto e nelle sue più varie espressioni per il suo grande pregio di incanalare grandi quantità di aria che permettono un fraseggio più efficace e una sfumatura più particolare alla voce. Si può benissimo definire come il "segreto del cantante", infatti ogni vocalista degno di questa denominazione sa usarlo correttamente. Essendo un muscolo involontario, inizialmente è molto difficile localizzarlo e imparare ad usufruirne.

In verità è usato molto più spesso di quanto pensiamo, ad esempio quando dormiamo effettuiamo la famosa "respirazione dia-

frammatica" che esiste fin dai primi attimi di vita. Ma per quale motivo viene così tanto adoperato nella tecnica canora?

L'importanza del muscolo sta nella fuoriuscita di un costante e delicato flusso d'aria, grazie al quale viene emesso un suono tutt'altro che sgradevole, bensì nitido, misurato e per niente costretto.

Questo flusso di particelle gassose attraversa le corde vocali e provoca la loro dolce vibrazione che si espande dalla cassa toracica fino alla testa come una cassa di risonanza che produce un suono che viene emesso in circolazione tramite la nostra cavità orale. Per muovere il diafram-

ma vi sono diversi esercizi che permettono parimenti la sua individuazione: esistono diversi metodi tecnici che affermano differenti teorie sull'uso funzionale del diaframma, tuttavia, ogni cantante, col suo specifico criterio usa a suo modo il tipo di respirazione

che più gli si addice e che lo facilita maggiormente.

La tecnica diaframmatica è poco conosciuta in realtà, in quanto questo muscolo non viene compreso, ciò nonostante definirlo indispensabile sarebbe alquanto deleterio.

Federica La Rocca



## Il tempo non aspetta: carpe diem

Passano i secondi, passano i minuti, passano le ore e tutto quello che resta è poco e niente, solo un'effimera illusione di quello che non c'è più

Nella consapevolezza della brevità della vita e del veloce scorrere del tempo bisogna focalizzare con attenzione il presente e le occasioni che si possono presentare.

Il tempo vola via e l'uomo moderno ogni giorno tenta sempre più di stargli dietro attraverso una corsa senza fine: l'ascensore permette di arrivare prima, il forno a microonde riscalda in un attimo, gli sms o l'email arrivano istantaneamente al contrario delle vecchie e ormai sorpassate lettere, i treni, gli aerei, le navi permettono a chiunque di arrivare e fare prima.

Cosa sta succedendo? Perché tutti hanno improvvisamente fretta?

Semplicemente perché il tempo non aspetta più nessuno, scorre velocemente e tralascia ciò che la gente vuole dimenticare e tutti corrono nella speranza di riuscire a fare il più possibile in meno tempo possibile. Questa ovvia-

mente potrebbe essere una soluzione ma senz'altro un incoraggiamento più utile è semplicemente quello di vivere il presente per come viene, senza preoccupazioni e senza fretta, soltanto cogliendo l'attimo: "Carpe diem".

La bellezza di un attimo vissuto con semplicità e gioia, infatti, non potrà mai essere superata da momenti caotici e veloci, il tempo vola via ma nessuno può fermarlo e quindi non c'è motivo di stressarsi inutilmente, i giorni, come scrisse Catullo, possono tramontare e ritornare e finché sarà così vivere il presente è l'unica cosa da fare.

Chissà quando il tempo cesserà di scorrere e chissà se arriverà una fine a tutto questo coinvolgente e stressante caos. Per adesso l'unico messaggio è quindi quello di godere delle piccole soddisfazioni della vita e di accontentarsi di quello che si ha.

Federica Palumbo



### VERIFICATA L'ESISTENZA DI QUATTRO CUNICOLI

## Il mistero delle segrete di Favara

Il castello dei Chiaramonte di Favara racchiude un misterioso mondo sotterraneo, fatto di cunicoli adempiti ad eventuali fughe e collegamenti strategici.

Attualmente si conosce un cunicolo con ingresso da un portale a sesto acuto ad est della roccia fortificata, il cui ultimo tratto conduce al centro della corte del castello; si ritiene che

da qui continui fino ad arrivare ad una grotta da cui dovrebbero avere inizio diversi attraversamenti.

Anche se è da escludere l'ipotesi di un cunicolo di collegamento con la "montagna", da recenti verifiche è stata accreditata l'esistenza di quattro cunicoli: il primo si dirige ad est e giunge in prossimità della grotta sotto via Reale, il

secondo si dirige verso nord e raggiungerebbe i pressi della chiesa dell'Itria, il terzo raggiunge la chiesa Madre, l'ultimo che attraversa il sottosuolo dell'ufficio postale, raggiunge la chiesa di San Nicola.

Un misterioso mondo sepolto a Favara che continua ad affascinare!

Federica Russello

### SALUTE E SANITÀ, UN BINOMIO CHE NON VIENE PIÙ CONSIDERATO

## E' giusto risparmiare?

Dopo la Seconda guerra mondiale in Italia, e nel resto del globo, si è sentito il bisogno di porre rimedio ai problemi relativi alla fame e alla povertà che erano venuti a sorgere dopo le stragi del ventesimo secolo.

La gente richiedeva più cibo a basso costo e, per cercare di soddisfare tali bisogni, le industrie alimentari si svilupparono apportando delle modifiche all'impianto ecologico che vi era all'interno degli allevamenti naturali.

Nasce così l'allevamento intensivo, una tecnica che permetteva a chi allevava gli animali di avere più carne in minor tempo e al prezzo più basso. La popolazione mondiale fu fiduciosa nei confronti delle nuove tecniche impiegate negli allevamenti agroalimentari, ma questo avvenne perché la cittadinanza non era e non è a conoscenza di cosa avviene dentro queste grandi macellerie.

Scopo di chi pratica l'allevamento industriale, o intensivo, è quello di far sì che gli animali crescano in maniera sovrabbondante in un tempo ridottissimo. Per questo motivo gli

zooiatri somministrano a questi ultimi dei farmaci di origine chimica che mutano loro il metabolismo.

Anche se è alquanto raccapricciante, non è l'unica atrocità che viene ad essere inflitta a tali bestie, difatti questi animali vengono stipati in gabbie talmente piccole da rendere difficoltoso il movimento, senza poter in alcun modo spendere calorie.

Ciò apporta loro dei disagi perché, non potendosi spostare, sono costretti a defecare nello stesso posto dove risiedono e, vivendo nella sporcizia, vanno incontro a molteplici malattie che si diffonderanno anche nell'uomo.

Il "Center for Disease Control and Prevention" statunitense stima che nel mondo, ogni anno, ci siano oltre 76 milioni di casi di malattie portate dal cibo da allevamento, e oltre 5.000 morti. Ciò avviene perché negli Usa non vi sono leggi a garantire la salute degli animali e il 99,9% della carne che viene ingerita dagli statunitensi deriva da allevamenti intensivi.

Una prova del danno apportato da tali tecniche brutali è dato dal morbo



della "mucca pazza", che veniva nutrita con "farine" di origine animale che mutavano l'assetto metabolico della vacca da latte.

Per tali ragioni l'alimentazione degli animali è stata spesso oggetto di critiche e in Italia soprattutto, grazie ad associazioni animaliste, si è arrivati alla conclusione che è meglio mangiare carne costosa ma salutare che carne economica ma nociva sia per l'ambiente che per la salute di chi ingerisce suddetti alimenti.

Luciano Vella

## Futuro, mille dubbi e incertezze

Noi giovani di oggi e lavoratori di domani che vediamo innanzi a noi solo incertezze e confusione; noi che speriamo in un mondo migliore; noi che ci battiamo per i nostri diritti; e noi, demoralizzati dalla crisi che sta investendo il lavoro, crisi che ci lascia inerti e con le mani in mano.

Il nostro futuro? Lontano e offuscato. Unica consolazione la speranza che presto la situazione cambierà, che un giorno non molto lontano la fatica degli studi ci sarà ricompensata dal la-

voro sperato. Solamente utopia? Al momento non si può dare una risposta a questa domanda; troppe le insidie, altrettanti gli inganni e a volte troppo scarsa la preparazione di chi pretende un lavoro che in realtà non merita.

Accade di tutto; posti di lavoro ridotti notevolmente, ragazzi appena laureati in facoltà prestigiose costretti a lavorare in fabbriche o peggio ancora come centralinisti in squallidi call center, e altri ancora che decidono di non intraprendere il corso di laurea

desiderato temendo un dubbio futuro; queste alcune delle realtà che noi giovani di oggi siamo costretti a vivere per la mancanza di una sicurezza lavorativa.

Oggi più che mai, la situazione che sta investendo il nostro Paese è critica. E' come se l'Italia stesse vivendo una sorta di regressione all'interno del mondo lavorativo: licenziamenti all'ordine del giorno, riduzioni repentine dello stipendio del quale il lavoratore non può lamentarsi, pena perdere il po-

sto, e tante altre le conseguenze, quali l'insoddisfazione nata dalla negazione del lavoro tanto agognato, l'oppressione data dallo svolgere un lavoro che non si ama, per non parlare poi del lato economico, problema del quale si dibatte ormai quotidianamente.

Oramai la vita lavorativa per i giovani è diventata difficile e insidiosa. Ed è ancora peggio pensare che la maggior parte di essi possiede una laurea. Non ci resta che sperare in un miglioramento... sperare.

Gaia Buttice

### LICEO "MARTIN LUTHER KING" - FAVARA (AG)

PAGINA REALIZZATA DA:

Dirigente scolastico:  
Carmelo Pecoraro

Docenti:  
Luisa Forte

Alunni:  
Federica Palumbo, Federica La Rocca  
Federica Russello, Gaia Buttice  
Luciano Vella, Angela Alonge  
Davide Costanza, Davide Crapanzano  
Tiziana Sorce, Miriam Fiorenza  
Giuseppe Lo Porto, Angela Licata  
Carmelisa D'Anna



### EDICOLA AMICA



"Di Caro"

## GRUPPO MORELLO



Ceramiche - Rubinetterie - Arredo Bagno - Parquet  
Tel. 0922959555 - Fax 0922959052  
info@morelogruppo.com - www.morelogruppo.com



Distribuzione Edilizia Tecnica - Ferramenta  
Tel. 0922959463 - Fax 0922953317  
mail: moredil.srl@libero.it



Idraulica - Termoidraulica - Condizionamento  
Tel. 0922958164 - Fax 0922953324  
www.emmedueonline.com - emmedueonline@libero.it

**OLTRE 100 PRESTIGIOSI MARCHI - 50 CORNER DELLE MIGLIORI AZIENDE ITALIANE  
TUTTO QUESTO NEL NOSTRO - SHOW ROOM DI 3200 MQ**

**S.S. 410 NARO - CAMASTRA - 92028 NARO (AG)**