

**Ci**  
**BEE** **ANK** **ini**  
**EE**

***ORTOEPIA***

***ESERCIZI***

***E***

***LETTURE***

Questo vuol essere un semplice “prontuario medico” un “bignami” per intraprendere la giusta strada verso “l’*ortoepia*”\*.

A parte il link mentale che inviterebbe a *zappare la terra di un orto* - che potrebbe essere sicuramente la giusta strada - l’*ortoepia* verrà studiata con l’insegnante di riferimento.

Questi invece sono degli “strumenti necessari” che precedono gli incontri sulla pronuncia esatta delle parole e sulla dizione.

E che ci permetteranno di arrivare quindi ai nostri appuntamenti siano essi di lavoro, di presentazione, di public speaking sicuramente più “pronti”...

Per arrivare a questo bisogna fare degli “**allenamenti**” e questi sono gli esercizi da praticare, sono dei semplicissimi strumenti che tutti noi possiamo eseguire, in macchina, sotto la doccia, arrivando a lavoro.

Una nostra **palestra quotidiana**, insomma.

Per evitare invece di ritrovarsi senza fiato e per evitare quindi di prendere fiato in maniera udibile (molto antipatico all’ascolto, sembra un improvviso enfisema polmonare) **BISOGNA ABITUARSI A LEGGERE AD ALTA VOCE TANTE VOLTE LIBRI, GIORNALI ETC. CERCANDO SEMPLICEMENTE DI SEGUIRE LA SINTASSI, CERCANDO INSOMMA DI SEGUIRE LA “LOGICA DEL PERIODO”**.

Quando ci si ritrova senza fiato, non è colpa di ciò che stiamo leggendo o della stanchezza, semplicemente non respiriamo bene, ma soprattutto facciamo arzigogoli vocali che non servono e sono inutili.

- L’**ortoepia** [dal gr. ὀρθοέπεια, comp. di ὀρθός «retto, corretto» e ἔπος «parola»] è la corretta pronuncia di una lingua.

Sarebbe meglio respirare col “diaframma” (cercarlo nel giusto posto).  
Ma basterebbe prendere un buon respiro ed “allenarsi a respirare bene”.

Per una buona lettura invece sarebbe auspicabile.

Ma i problemi fondamentali sono altri!

### **Esercizi base** (*avvertite tutti prima di eseguirli, eviterete la Neuro.*)

1 - Serrare i denti.

Pronunciare con forza la T.

Prendendo fiato e “sparando” la T.

Poi ricominciare.

2 – Serrare i denti.

Pronunciare con forza la D. Prendere fiato e “sparare” la D.

Poi ricominciare.

### **Esercizi per evitare “papere”**

3 – Serrare i denti.

“Sparare” la R. Tante volte. Anzi tantissime.

Questo semplice esercizio è un toccasana!

4- **Questo è uno tra gli esercizi “basici” più importanti!**

Sempre con i denti serrati, prendere fiato: iniziare dal numero 30 e contare fino a 40. Man mano dovrete farlo con lo STESSO fiato.

Quando avrete preso un po’ di dimestichezza dal 30 al 40 iniziate a farlo da 331 fino a 340.

Quindi da 33.331 a 33.340 sempre con denti ben serrati!

Altro esercizio importante è eseguire la stessa procedura pronunciando lo scioglilingua: “33 trentini entrarono a Trento, tutti e 33...” o pronunciando tante parole con la R!

5 – **Esercizio principe** da fare possibilmente ogni sera, anche poco.

*(Eseguendo questo esercizio più volte – l'impressione che avrete sarà quella di “leggere in discesa” e la lingua “allenata” non avrà problemi di sorta! E non si “incepperà”!)*

- Prendere una matita di legno, metterla TRA I DENTI (serrandola tra gli stessi) ed eseguire -benissimo- l'esercizio n° 4.

Quindi (sempre con la matita serrata tra i denti)

**LEGGERE AD ALTA VOCE** quante più pagine potete.

Basterà (dopo un bel po' di giorni di esercizi) anche una sola paginetta al giorno ed avrete dei risultati sorprendenti!

*(Non dimagrite, né avrete più charme, leggerete solo meglio, ahimé!)*

Altro esercizio ottimo e molto semplice da fare, prima di un incontro nel quale siete chiamati a parlare, è quello di pronunciare “ma-me-mi-mo-mu” di seguito, velocemente.

E' l'esercizio “dei cantanti” ma fa bene a tutti.

-----

Già questi semplici esercizi sono una buona palestra.

Per tutto il resto c'è l'insegnante di Dizione che aiuterà tutti nel dettaglio del “proprio specifico”.

## Appendice

### Scioglilingua

Eva dava l'uva ad Ava; Ava dava l'uovo ad Eva;  
ora Eva è priva d'uva, mentre Ava è priva d'uova.

Sedendo carponi, cogliendo foglioni, foglioni cogliendo,  
carponi sedendo.

Nel muro c'è un buco e un bruco nel buco, scaccia il bruco  
e tura il buco.

Filastrocca sciogligrovigli, con la lingua ti ci impigli ma poi  
te la sgrovigli, basta che non te la pigli.

Un limone, mezzo limone, due limoni, mezzo limone, tre  
limoni, mezzo limone, quattro limoni, mezzo limone, etc.

Verso maggio con un paggio io vo in viaggio.

Non vaneggio, nè motteggio; forse è peggio!

Se mi seggo, più non reggo: mangio o leggo.

Se non fuggo qui mi struggo, ma se fuggo vado al poggio e  
un alloggio là mi foggio, sotto un faggio, con coraggio.

Pietro Perrone, pregiato pittor perugino, pinse pittura per  
poco prezzo. Poi, pentitosi pel poco prezzo percepito, partì  
da Perugia, proseguì per Palestrina, però per perfidia  
pagana perì in un'infida stradina.

Avevo una graticola da ringraticolare. La portai dal capo ringraticolatore delle graticole, ma il capo ringraticolatore delle graticole non c'era. Allora me la ringraticolai da me e me la ringraticolai meglio del capo ringraticolatore delle graticole.

Sotto le frasche del capanno quattro gatti grossi stanno;  
sotto quattro grossi sassi, quattro gatti grossi e grassi.  
Vedo un ragno nel suo regno, che lavora con impegno; e  
uno gnomo che fa il bagno con un cigno nello stagno.  
La marmotta, quando annotta, nella grotta già barbotta  
che la pappa non è cotta! Quando è cotta ribarbotta, perché  
scotta!

Ho in tasca l'esca ed esco per la pesca, ma il pesce non  
s'adesca, c'è l'acqua troppo fresca.

Convien che la finisca, non prenderò una lisca!  
Mi metto in tasca l'esca e torno dalla pesca.

Il re Serse scorse un orso, lo rincorse con le sferze, lo  
percosse a tutta forza. L'orso insorse con un morso, Serse  
andò fuori di Serse e si perse dietro l'orso. Quanto all'orso,  
senza forse, lui si perse nel discorso, a soccorso del re Serse.

Il mondo è fatto a scale, chi scende e chi sale, chi le scende  
troppo in fretta poi si sciupa la scarpetta; la scarpa ha il  
laccio sciolto, collo scialle scalda molto; lo scialle non è  
sciarpa, la sciarpa non è scarpa, il furbo non è sciocco, tira  
il laccio: è sciolto il fiocco.

## Scioglilingua difficili

Li vuoi quei kiwi?

Se l'arcivescovo di Costantinopoli si  
disarcivescoviscostantinopolizzasse, tu ti  
disarcivescoviscostantinopolizzeresti come si è  
disarcivescoviscostantinopolizzato l'arcivescovo di  
Costantinopoli?

Ti ci stizzisci? E stizziscitici pure!  
Chi troppo in alto sal, cade sovente,  
precipitevolissimevolmente.

Pietre sopra prato, pietra trita pietra, pietre dietro siepe,  
treno dietro treno, stretto tratto dritto, prete prega prete,  
tronco contro tronco, otre tra tre otri, spreco scopre spreco,  
topo dopo topo, odio diete idiote, date tedio a Diego,  
dipingo finto dipinto, tingo dipinto finto.

C'era una volta una cincibiriaccola, che aveva  
centocinquanta cincibiriaccolini. Un giorno la  
cincibiriaccola disse ai suoi centocinquanta  
cincibiriaccolini: "Smettetela di cincibiriaccolare  
sempre, altrimenti un giorno non cincibiriaccolerete più".

## Scioglilingua con tante erre

Orrore, orrore! Un ramarro verde su un muro marrone.

Tigre intriga tigre.

Una rana nera e rara sulla rena errò una sera.

Sei tu quel barbaro barbiere che barbaramente barbasti la barba a quel povero barbaro barbone in piazza Barberini?

Remo rema sul Reno con remi di rame.

Pure Pelé partì per il Perù però perì per il puré.

Per Robespierre, instauratore del terrore era un terribile errore irrorare col verderame un raro ramarro marrone.

Nell'anfratto della grotta trentatré gretti gatti si grattano.

Un empio imperator di un ampio impero scoppiar fece una guerra per un pero; credeva conquistare il mondo intero l'imperator, ma perse l'ampio impero.

Tre strane timbratrici stringono stringhe a tre timbratrici streghe.

Treno troppo stretto e troppo stracco stracca troppi storpi e stroppia troppo.



## **Scioglilingua con tante esse**

Una platessa lessa lesse la esse di Lessie su un calesse  
fesso.

Sessantasei assassini andarono ad Assisi tutti e sessantasei  
assassinandosi.

Sono un setacciasassi, ho un setaccio di sassi setacciati e un  
setaccio di sassi non setacciati, perché sono un  
setacciasassi.

O postino che porti la posta, dimmi postino che posta  
portasti.

## **Scioglilingua con tante zeta**

Sopra a quel terrazzo, c'è un povero cane pazzo, date un  
pezzo di pane, a quel povero pazzo cane.

Nel castello di mister Pazzino de' Pazzi c'era una pazza che  
lavava una pezza di pizzo nel pozzo. Mister Pazzino de'  
Pazzi diede una pizza alla pazza che lavava la pezza di  
pizzo nel pozzo. La pazza rifiutò la pizza, così mister  
Pazzino de' Pazzi buttò la pazza, la pizza e la pezza nel  
pozzo del castello di mister Pazzino de' Pazzi.

## Scioglilingua con tante gli

Se il coniglio gli agli ti piglia, togligli gli agli e tagliagli gli  
artigli.

Andavo a Lione cogliendo cotone, tornavo correndo cotone  
cogliendo.

Stiamo bocconi cogliendo cotone, stiamo sedendo cotone  
cogliendo.

Sotto l'albero del tiglio ho veduto grano e loglio e un  
grazioso quadrifoglio. Io cercavo l'erba-voglio, tra le foglie,  
sotto il tiglio, ma ho trovato solo miglio, un cespuglio di  
cerfoglio, fiori rossi di trifoglio. Ma non c'era l'erba-voglio!

Sul tagliere taglia l'aglio, non tagliare la tovaglia: la  
tovaglia non è aglio e tagliarla è un grave sbaglio.

Guglielmo coglie ghiaia dagli scogli scagliandola oltre gli  
scogli tra mille gorgogli.

Figlia, sfoglia la foglia, sfoglia la foglia, figlia.