

Accademia Musicale "L'Arte del Bel Canto"

www.artedelbelcanto.com

CANTARE

di Lorena Avanzini



“Tutti possono cantare”

(Lorena Avanzini)

INDICE

LEZIONE I - LA RESPIRAZIONE

LEZIONE II - LA POSTURA NEL CANTO

LEZIONE III - CONOSCERE IL TUO

APPARATO DI FONAZIONE

LEZIONE IV - ALCUNE REGOLE GENERALI

PER AVERE UNA BELLA VOCE

Premessa

Partiamo dal presupposto che in pratica tutti possono cantare bene.

Prova ne è che nei paesi nordici, dove è molto sentito il canto corale, gli stonati sono in gran parte inesistenti.

Le persone completamente stonate sono rarissime, e devono questa loro condizione per lo più a un'anomalia che risiede in una zona, ben precisa del cervello, oppure a seri problemi di udito.

Tutti gli altri che si definiscono “completamente stonati” sono probabilmente soltanto diseducati al canto e non hanno mai preso in seria considerazione lo studio del canto.

Molto importante è la predisposizione naturale, specialmente per divenire eccellenti cantanti.

Mentre per diventare un serio professionista, che sa fare le cose correttamente, occorre uno studio approfondito e curato. E' chiaro che poi, come per tutte le altre attività umane, ci sono persone particolarmente predisposte al canto, ma ripeto, gli stonati totali sono casi rarissimi.

PRIMA LEZIONE

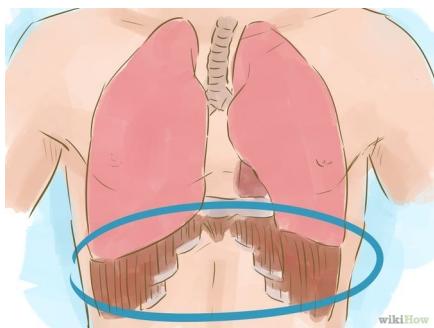
LA RESPIRAZIONE

La respirazione la base del canto



- Per cominciare a respirare correttamente immetti nei polmoni una gran quantità di aria facendo attenzione a non gonfiare troppo la cassa toracica e senza alzare le spalle.

Springi l'aria ispirata verso la pancia percependo la sensazione di avere un palloncino che si gonfia nella pancia (in questo modo stai convogliando l'aria inspirata anche nella parte bassa dei polmoni costringendo il diaframma a spostarsi verso il basso sotto l'azione dei polmoni).



- La respirazione ottimale per cantare, è quella comunemente chiamata "respirazione costale - diaframmatica".

Il perché di questo nome lo vedrai più avanti. Da non confondere quindi con una respirazione troppo alta "clavicolare" o troppo bassa "addominale".

Una corretta respirazione deve essere compiuta con tutto il polmone.

Molto spesso invece oggi si utilizza solo una parte dei polmoni.

Quella alta.

Riducendo così la ventilazione e gli effetti benefici della respirazione che sono in primis, come universalmente risaputo, l'ossigenazione del sangue e quindi di tutto il nostro corpo.

Purtroppo la frenetica vita quotidiana e lo stress inducono ad una respirazione scorretta, appunto quella che utilizza prevalentemente la parte alta dei polmoni.

La respirazione più naturale e quella che prevede l'utilizzo di tutto il polmone.

Te ne accorgi perché a gonfiarsi non è solo il torace bensì l'addome.

Per questo se vuoi raccogliere indizi utili su come si esegue una corretta respirazione, osserva i bambini più piccoli.

Loro non sono ancora diventate vittime dello stress e la loro respirazione è quella che gli adulti hanno perduto da qualche tempo.

Quando i polmoni si riempiono completamente, acquistano un volume maggiore e quindi occupano un po' dello spazio solitamente riservato alle viscere per cui hai come effetto un rigonfiamento dell'addome che si porta in avanti, le costole inferiori si aprono lateralmente sotto l'azione dell'aria contenuta nella zona bassa dei polmoni e anche il diaframma si abbassa e su di lui è esercitata una forza proporzionale alla quantità di aria immagazzinata.

Utilizzando una frase un po' colorita possiamo dire che i polmoni si sono andati a trovare un po' di spazio sgomitando a destra e sinistra sulla gabbia toracica, e in basso sulle viscere attraverso il

diaframma e i muscoli addominali da qui il nome di respirazione costale - diaframmatica.

Primo esercizio

- Consapevolezza del proprio respiro.

Inspira profondamente in modo naturale senza forzature ed espira l'aria, cominciando a svuotare i polmoni contando fino a sette ripetere l'esercizio almeno sette volte (alternare anche da sdraiati.)

Secondo esercizio

- Migliorare il fiato corto.

Inspira lentamente riempiendo la parte diaframmatica senza alzare le spalle.

Espira svuotando i polmoni e mantenendo la fuori uscita dell'aria per almeno quarantacinque secondi, il risultato sarà graduale, l'importante è dosare l'uscita del fiato attraverso le labbra che fungeranno da valvola (Il tutto si ripetere anche da sdraiati).

In un secondo tempo questo esercizio si può ripetere davanti alla fiamma della candela, se il flusso sarà costante, come deve essere, la fiammella sarà

sempre piegata con un'inclinazione sempre uguale, se si alza e si abbassa in continuazione il nostro flusso di aria non è costante.

Terzo esercizio

Emissione con la vocale “O”.

Trattieni l'aria per qualche secondo e poi comincia a svuotare i polmoni emettendo il suono della vocale “O” (attenzione alla posizione della bocca esagera il movimento facendo assumere alla tua bocca una posizione il più possibile tondeggiante).

Per una migliore riuscita degli esercizi e per avere il controllo su tutto, la cosa migliore è mettersi davanti allo specchio.

Quando decidi di espirare devi mantenere ben tonici i muscoli addominali per fornire la giusta pressione sul diaframma e regolare quindi l'emissione dell'aria mantenendo così costante e prolungato nel tempo lo svuotamento dei polmoni.

Il flusso di aria emessa dovrebbe essere il più possibile costante.

Eventuali tremoli si ripercuoteranno anche sulla stabilità della nota quando andrai a cantare.

Fai questi movimenti LENTAMENTE, non devi avere assolutamente fretta né di inspirare né di espirare.

Tra l'altro questo tipo di respirazione contribuisce anche a rilassarti quindi sfrutti bene il tempo che hai deciso di impiegare per questo esercizio.

Sono molte le discipline che dedicano molta attenzione alla respirazione diaframmatica e la utilizzano per trovare una migliore sintonia con il proprio corpo.

Ad esempio le arti marziali, gli sport dove si esigono concentrazione e precisione (tiro con l'arco, pistola, fucile ecc.) il training autogeno ecc.

Imparata la respirazione, che dovrai cercare di applicare in ogni momento della tua giornata (ricordati sempre che quella appena descritta è la respirazione più naturale)cercherai di imparare la giusta postura del tuo corpo quando intenderai cantare.

Per verificare se la tua respirazione diaframmatica è corretta, mettiti davanti ad un grande specchio e fai un bel respiro.

Se nell'inspirare le spalle si alzano e il torace si gonfia, allora la tua respirazione va rivista perché troppo alta.

Se invece, sempre facendo un bel respiro, le spalle si spostano di poco e l'aria inspirata va a gonfiare l'addome, (questo accade perché a gonfiarsi, sono la parte bassa dei polmoni) allora va tutto bene, la tua respirazione diaframmatica è corretta.

Ora si tratta solo di applicarla al canto!

Buon canto.

Lorena Avanzini

SECONDA LEZIONE

La postura nel canto



LA POSTURA

Per **postura** si intende la posizione del **corpo** nello **spazio** e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei.

La corretta postura altro non è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico sia in **dinamica** che in **statica**; ad essa vengono a concorrere vari fattori (neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, psicologici e relazionali).

La tua posizione deve essere sicura e rilassata nello stesso tempo.

- Tieni quindi **le gambe** leggermente divaricate (affinché il tuo equilibrio non sia precario).
- **Le ginocchia** devono essere leggermente flesse (per non mandare il bacino e tutto il corpo all'indietro) e mantenute elastiche.
- Cerca di spostare il peso del corpo in avanti sbilanciandoti leggermente sulle punte, questo contribuirà a farti sentire un po' più rilassato.

- Se al contrario indirizzi il tuo peso sui talloni sbilanciandoti leggermente all'indietro, dovresti avvertire una sensazione di rigidità che si estende anche alla zona delle spalle e del collo, per l'appunto quelle zone del corpo che invece devi mantenere rilassati.



- **La parte superiore del corpo** va tenuta ben rilassata (**tronco, spalle, collo**) in questo modo anche la gola sarà rilassata e la colonna d'aria proveniente dai polmoni farà vibrare solo le **corde vocali** senza alcuna influenza dovuta alle contrazioni muscolari.
- Immaginati di dover fornire al percorso dell'aria una strada armoniosa e fluida senza intoppi e restringimenti.

- Immaginati di essere sostenuto , come un burattino di legno, da un filo che parte dalla tua nuca e si va a fissare sul soffitto.
- Immagina che sia questo filo a tenerti in piedi correttamente.
- Da notare che questa postura deve esserti molto comoda, se ti senti, teso evidentemente stai sbagliando qualcosa.
- Chi pratica lo sport del tiro di precisione assume una posizione molto simile a questa che gli permette di prendere la mira comodamente, senza fretta e senza muovere le spalle.



IMPORTANTE

Il mio consiglio è quello di eseguire questi movimenti, almeno per le prime volte, alla presenza di un insegnante che possa eventualmente correggerti in caso di un'errata interpretazione di quanto sopra scritto che potrebbe causarti brutte abitudini difficili da correggere in seguito.

Tempo fa ho avuto modo di conoscere il Dott. Giovanni Pepè, docente di podologia e posturologia presso le università di Roma e Perugia.

Visitando il suo sito ho scoperto cose importanti su questa sua specialità che in qualche modo può interessarti

Di seguito riporto alcune sue riflessioni:

"La postura è la posizione del corpo giusta o sbagliata.

La posturologia è lo studio dell'equilibrio..... Che può portare verso una corretta postura, ma non è detto! In quanto mira soprattutto alla migliore funzionalità del corpo e non all'estetica del corpo."

"L'uomo eretto, immobile, mantiene la propria verticale di gravità all'interno di un cilindro della sezione di meno di un centimetro quadrato."

"Un muscolo entra in tensione quando è sotto stress. Gli stress possono essere di natura fisica o emotiva.

Quando l'individuo avverte la fatica o il dolore, interrompe l'attività o lascia cadere il peso.

Se, al contrario, non c'è la possibilità di rimuovere lo stress, la muscolatura va incontro ad uno stato di spasmo.

Lowen ha dimostrato che uno stress emozionale è analogo ad uno stress fisico, in quanto la muscolatura si contrae per trattenere o contenere emozioni, analogamente a come avviene nel sostenere un peso: se il trattenere si prolunga abbastanza, la muscolatura andrà incontro ad uno spasmo cronico poiché impossibilitata a liberarsi della tensione.

Di fronte a questo quadro clinico, le tecniche di massaggio hanno ottime possibilità di lenire il

dolore, in quanto sono in grado di ridurre lo stato di tensione muscolare.

Ma se la causa della tensione non viene eliminata o almeno ridotta, la sola massoterapia risulta un rimedio parziale e temporaneo"

Tornando a noi :

La postura nel canto influisce in maniera decisiva nella qualità dell'emissione, sfruttando al meglio le risonanze naturali del corpo e determinando inoltre una corretta impostazione di tutto il sistema fonatorio.

L'equilibrio del corpo ed una buona respirazione influiscono quindi in maniera decisiva sulla qualità della nostra emissione; tieni presente che **si canta con "l'intero corpo"** ed è quindi importante che esso debba assumere una posizione corretta ed equilibrata.

L'immagine mentale di una corretta postura è quella incentrata nella **verticalità**, unita ad una certa **morbidezza**, favorendo così un **equilibrio dinamico e non rigido**, in quanto una posizione eretta troppo statica impedirebbe un canto "libero",

determinando un irrigidimento dei muscoli e di conseguenza anche di tutto l'apparato respiratorio e fonatorio.

Per una corretta postura nel canto, la parte superiore del corpo dovrà risultare **rilassata** (tronco, spalle, collo) e di conseguenza anche l'apparato fonatorio risulterà rilassato e la **colonna d'aria**, proveniente dai polmoni, farà vibrare solo le corde vocali senza alcuna influenza dovuta alle **contrazioni** muscolari.

Le piante dei piedi sono determinanti in quanto su loro grava gran parte del peso corporeo.

Il sostegno del corpo dovrà essere quindi sicuro e “ben radicato”, i piedi dovranno essere leggermente distanziati, pressappoco quanto è la larghezza delle spalle, in modo che il baricentro del corpo risulti così centrato.

Le **ginocchia** dovranno rimanere morbide ed elastiche.

Il tronco andrà tenuto eretto ed il bacino in retroversione; se avrete mantenuto correttamente le posizioni, vi troverete con la **dilatazione**

toracica in atto ed il diaframma in posizione corretta per supportare il suono.

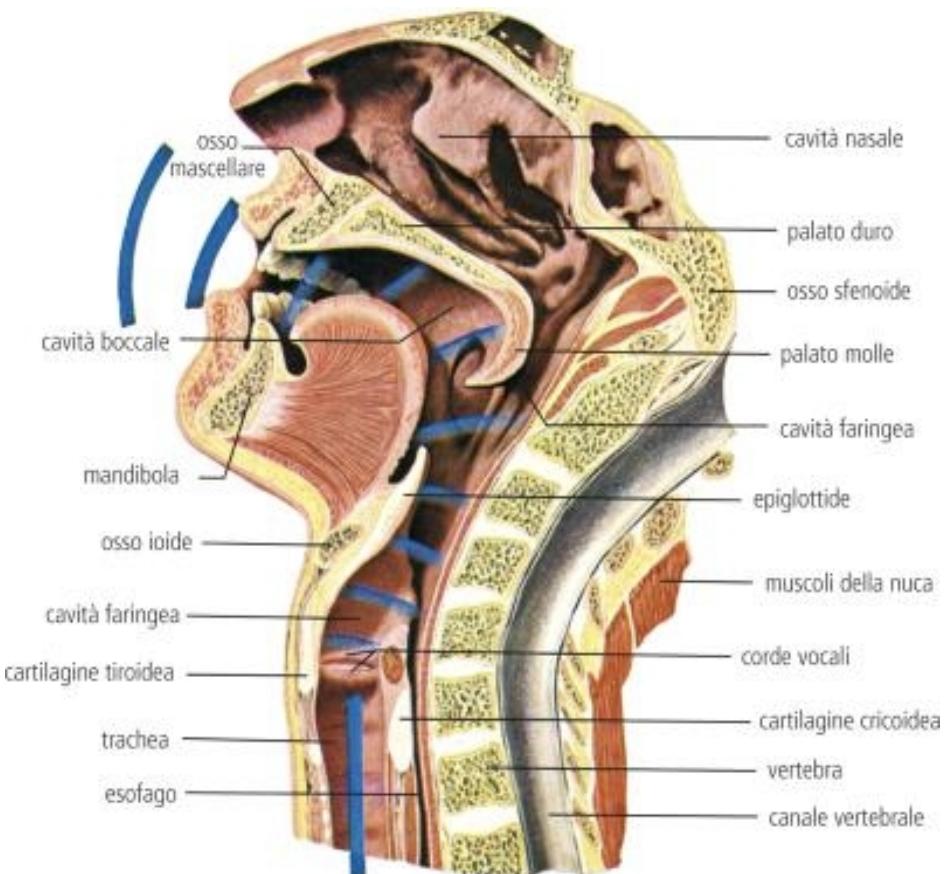
IMPORTANTE

I condizionamenti posturali e le tensioni che nascono tra applicazione tecnica vocale e necessità del movimento sono spesso risolte dai cantanti attraverso esperienze di rilassamento o di autoposturazione, come le tecniche Alexander, Feldenkrais e Mézières, dalle quali traggono vantaggio la naturalezza del gesto e la stabilità dell'emissione.

Ora si tratta che di applicare il tutto gradualmente al canto.

TERZA LEZIONE

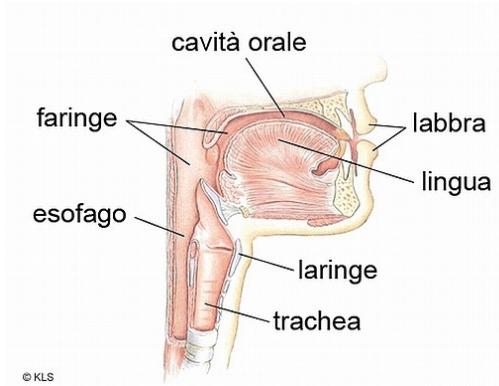
Conoscere il tuo apparato di fonazione



1) La laringe è la fonte di produzione del suono

2) Le cavità di risonanza

1) La laringe e le corde vocali



La laringe è un organo mobile formato da cartilagini, la più voluminosa delle quali è la cartilagine tiroidea, o pomo d'Adamo, visibile sulla parte anteriore del collo.

Questa cartilagine è la più voluminosa di tutte e costituisce una sorta di scudo protettivo per le altre cartilagini della laringe.

All'interno della cavità laringea troviamo le due corde vocali.

La figura 1 mostra le corde vocali chiuse (stato di fonazione) e la figura 2 le corde aperte (stato di riposo).

Quando le corde sono aperte abbiamo la fase di silenzio: l'aria passa e permette la respirazione. Quando le corde si avvicinano e vibrano c'è produzione di suono, prodotto dal passaggio dell'aria.

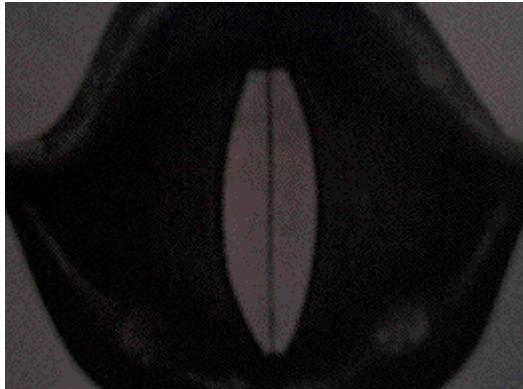


fig.1. Corde in fonazione

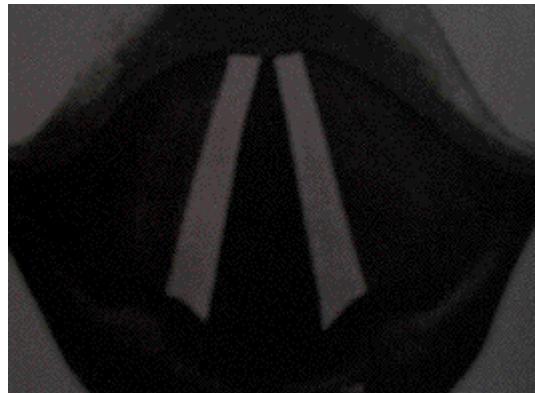


fig. 2. Corde a riposo



Le figure vanno viste come in sezione orizzontale laringea.

Immagina di scendere, dall'alto, all'interno della laringe, prima delle corde vocali vere e proprie, incontriamo le *false corde vocali*.

Dunque si può dire che le corde vocali sono 4: due superiori, false, con funzione protettiva, e due inferiori, vere, con funzione fonatoria.

Le false si chiamano così perché non servono a cantare (se stimolate, producono un suono sordo e rauco).

Tra le vere e le false c'è uno spazio di circa 2 mm. Le false corde sono più sottili e quasi prive di fasci muscolari, le corde vere sono invece spesse e corredate di importanti fasci muscolari. D'ora in avanti parlerò sempre e solo di quelle vere.

Come si produce il suono

Il suono si produce utilizzando il passaggio dell'aria tra le corde, unitamente all'azione dei muscoli vocali che sono, a loro volta, comandati dai centri nervosi cerebrali.

L'importante funzione cerebrale nella fonazione spiega il motivo per cui il canto sia un'attività sia fisica che psichica, dunque

perché i disturbi dell'umore o i traumi possono giocare un ruolo inibitore sulla voce.

Lo spazio allungato in cui le corde vocali sono collocate si chiama glottide o rima glottica.

La misura della lunghezza della glottide, e dunque delle corde vocali, è di circa 14-20 mm nella donna e 18-25 mm nell'uomo.

La misura della larghezza della fessura tra le corde, varia a seconda dei movimenti delle corde.

Aumentando l'altezza del suono le corde si avvicinano sempre di più fino a chiusura quasi totale nei suoni alti. La misura di massima apertura si ottiene durante il riposo (il silenzio) ed è di circa 7 mm.

Le differenze timbriche della voce dipendono anche dallo spessore delle corde: le corde più sottili appartengono a persone con voce più leggera ed acuta; corde grosse producono invece suoni più tondi e gravi.

Se tu avessi desiderio di `vedere' le tue corde, ricordo che con un semplice esame di controllo foniatico (da effettuare periodicamente), puoi

guardarle comodamente sul monitor dell'apparecchio medico.

E' una bella `presa di coscienza' che ti aiuta a visualizzare uno strumento `invisibile' quale è quello che i cantanti usano (a differenza di altri musicisti).

Possiamo così dare un maggior senso di realtà a questo nostro strumento musicale interno e, con la convinzione che davvero nella tua gola c'è qualcosa d'importante , e puoi essere invogliato a trattarle meglio.

Cosa che i cantanti troppo spesso non sanno fare e sottopongono le loro povere corde ad eccessivi e dannosi carichi di lavoro.

La laringe è un organo mobile che può salire e scendere.

Con l'esercizio (da fare con l'insegnante) si cerca di ottenere un movimento laringeo morbido, senza "salti".

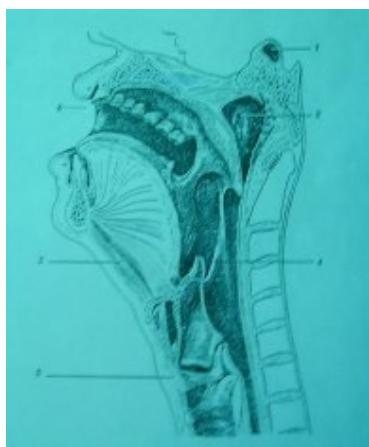
Evitare un abbassamento o un innalzamento repentino della laringe.

La laringe si appoggia alla colonna cervicale che, attraverso il sistema osseo, mette il corpo in risonanza.

Il vero suono scaturisce da tutto il corpo.

Recenti studi hanno dimostrato che è possibile rimodellare la struttura del corpo di un individuo, modificandone la voce.

2) Le cavità di risonanza



Laringe e cavità di risonanza

- 1.seno sfenoidale
- 2.cavità del rinofaringe
- 3.muscoli ioidei
- 4.epiglottide
- 5.corde vocali
- 6.cavità buccale



1. seno frontale
2. seno mascellare
3. seno etmoidale
4. cavità nasale
5. rino-faringe
6. faringe
7. laringo-faringe
8. laringe

Il suono si produce nella laringe e si propaga nelle zone di risonanza. Le prime zone di risonanza che il suono incontra sono:

la cavità della faringe

la cavità della bocca

le cavità del naso

Vediamole nelle loro particolarità.

La faringe

Trovi questa cavità dietro la bocca, posteriormente alla lingua.

E' una cavità che può variare il suo volume sia in senso orizzontale che verticale.

Ovviamente, maggiore sarà l'ampiezza della zona faringea, più il tuo suono sarà libero e naturale.

E' infatti importante che la muscolatura del collo sia sempre rilassata, in modo che lo sia anche il cavo faringeo.

La bocca

Perché il suono possa risuonare in tutta la sua bellezza è necessario che anche la cavità buccale sia ampia.

Il **velo palatino** (soffitto posteriore della bocca), è mobile, può alzarsi e abbassarsi. E' una specie di valvola che può mettere in comunicazione o separare la cavità della bocca con la zona posteriore del naso (rinofaringe).

Spalancando la bocca, al suo fondo si vede l'**ugola**, un piccolo muscolo a forma di ogiva, che pende dal centro del velo palatino.

La sua funzione nella fonazione non è ancora del tutto chiara.

Le fosse nasali e i seni

Le fosse nasali possono comunicare con i seni per mezzo di piccoli orifizi.

Fosse nasali e seni costituiscono quello che generalmente viene chiamata maschera.

Il suono in maschera risuona proprio in queste zone (immaginate proprio una specie di maschera di carnevale che contorna gli occhi e copre il naso).

I seni sono quattro: sopra l'orbita (seno frontale), sotto l'orbita (seno mascellare), tra l'occhio e il lato del naso (seno etmoidale) e il soffitto del rinofaringe (seno sfenoidale).

Le zone dei seni possono essere colpite da sinusiti. E' da sottolineare che la funzione risonatoria dei seni è, da alcuni autori, messa in discussione. Alcuni, infatti, li considerano solo sede di sensazioni vibratorie, anziché cavità di risonanza vere e proprie.

Io qui li tratto come luoghi di risonanza.

Una delle proprietà del suono è quella di propagarsi attraverso le ossa del corpo umano.

Si capisce, dunque, perché la testa e il petto, siano zone di risonanza importantissime. Le espressioni voce di testa e voce di petto, indicano appunto le zone di risonanza della voce.

Attenzione: testa e petto, forse non è superfluo dirlo, sono zone di risonanza e non di produzione della voce!

Il suono si produce sempre nella laringe, attraverso l'attività delle corde che, accollandosi e vibrando, trasformano l'aria in suono.

La voce emessa si propaga per tutto il corpo utilizzando le ossa come veicolo.

A questo proposito pensa al fatto che il feto sente la voce materna che gli arriva condotta dalle ossa della colonna vertebrale della madre.

Sulla capacità di propagazione del suono attraverso le ossa, ti segnalo anche alcuni esperimenti sonori di Laurie Anderson, musicista americana, che esegue interessantissime opere sonore interattive.

Tra queste un tavolo musicale sul quale si appoggiano i gomiti e, mettendosi le mani a conchiglia sulle orecchie, si odono perfettamente certi suoni prodotti all'interno del tavolo, altrimenti inudibili.

Le ossa delle braccia fanno da trasmissione sonora.

C'è anche un video in cui si vede la Anderson mentre batte ritmicamente coi pugni sul proprio cranio, alternando questo suono allo sbattere cadenzato dei denti, producendo così suoni percussivi di tutto rispetto, raccolti da un piccolo microfono posto sul ponte degli occhiali indossati.

Quando emetti la voce, dunque, un'onda sonora si produce per tutto il corpo.

E' anche per questo che si dice che si canta con tutto il corpo.

Ora devi solo provare ad usare il tuo organo di fonazione ed allenarlo nel miglior modo possibile .
Alla prossima lezione .

QUARTA LEZIONE

Alcune regole generali per avere una bella voce

L'igiene vocale



Perché parlare di igiene vocale?

Ti sei mai soffermato a pensare a quanto meraviglioso sia il tuo apparato fonatorio?

Riesci ad immaginare come elementi così piccoli riescano a produrre vibrazioni sonore dagli elevati volumi?

Riesci a coglierne la delicatezza e nello stesso tempo l'energia sprigionata?

Parlando di voce, parlata o cantata che sia, non si può prescindere dal preservare ciò che di perfetto madre natura ci ha dotato.

La voce è un tuo capitale dell'anima... non dev'essere sperperato; dev'essere salvaguardato e custodito gelosamente, curato e coccolato!

Ecco perché devi averne cura osservando delle regole che ti permettano di "monitorarne" costantemente lo stato e "garantirne" una perfetta efficienza.

Esattamente!...

Proprio come un'automobile che necessita di manutenzioni ordinarie e straordinarie per essere prestante ed affidabile nel tempo!

Innanzitutto una breve definizione... che cosa si intende per "**igiene vocale**".

- L'igiene vocale è l'insieme delle abitudini, delle modalità respiratorie e degli adattamenti ambientali, che favoriscono la fisiologica prestazione vocale !

In altre parole, significa trovare degli accorgimenti che cerchino di eliminare, ridurre o modificare i fattori che determinano uno scorretto uso vocale oppure un abuso del tesoro "voce"!

Norme comportamentali

Presta attenzione al ritmo del respiro quando stai parlando, cercando di non arrivare senza fiato alla fine della frase.

Sforzati di inspirare dal naso, in modo che l'aria che giunge ai polmoni sia riscaldata e purificata

Parla lentamente e fai adeguate pause di rifornimento. La velocità dell'eloquio è fondamentale per evitare il traumatismo delle corde vocali.

Evita il raclage (schiarimento della voce), perché costituisce un trauma violento per le corde vocali.

Se hai la sensazione di avere muco in laringe, bevi un sorso d'acqua, così oltre a ridurre il fastidio, apporterai una corretta idratazione ai tessuti delle corde vocali.

Abituati ad avere sempre con te una bottiglietta d'acqua.

Evita di parlare durante l'attività fisica intensa: il fiato sarebbe utilizzato in condizioni pressorio sfavorevoli per una fonazione ergonomica.

Non urlare e presta attenzione all'intensità della tua voce.

Spesso, quando siamo in luoghi rumorosi o all'aria aperta, incrementiamo senza rendercene conto il volume della voce.

Se lo facciamo per periodi prolungati di tempo possiamo danneggiare le corde vocali per eccessivo sforzo.

Cerca di parlare con la tua voce naturale, evitando di esprimerti in modo prolungato su range troppo acuti o troppo gravi. Non fumare!

Mantieni una buona idratazione delle corde vocali, poiché l'acqua è un componente fondamentale per mantenere quelle caratteristiche di viscosità dei tessuti che favoriscono lo scorrimento dell'onda mucosa cordale e quindi la genesi di un suono senza perturbazioni.

A questo proposito, non eccedere con alcool e caffeina, che disidratano i tessuti e fai attenzione a soggiornare in ambienti con tasso di umidità tra il 30 e il 40%.

Se ti accorgi che l'ambiente è troppo secco utilizza le "strategie della nonna", come mettere un panno umido sul termosifone.

Cerca di parlare il meno possibile se hai una faringo-tonsillite, una laringite o un episodio infiammatorio delle vie aeree in corso.

In questi momenti i tessuti respiratori sono infiammati e quindi più fragili.

Se è presente tosse, le tue corde vocali sono già soggette ad un forte traumatismo. Fai abbondanti inalazioni con vapore acqueo e camomilla.

Limita il consumo di caramelle contenenti mentolo o eucaliptolo, poichè le sostanze balsamiche sono irritanti per la mucosa laringea. Prediligi quelle al miele.

Fai attenzione alla presenza di reflusso gastroesofageo e in caso ne percepisca i sintomi, fai un controllo dal tuo medico.

Cerca di parlare mantenendo la colonna vertebrale eretta, col capo in posizione di vertice.

Il sostegno posturale è importante per limitare lo sforzo vocale.

Norme ambientali

Elimina/riduci le fonti di rumore durante l'eloquio (spegnere la TV, spegnere la radio o abbassarne il volume)

Cura il grado di umidità degli ambienti, favorendo una buona idratazione della gola (gli ambienti molto caldi e secchi infatti, sfavoriscono il mantenimento di un buon grado di idratazione delle mucose della gola)

Ma quali sono invece le abitudini che favoriscono il benessere della voce?

Per mantenere un buon livello di idratazione della gola, si consiglia di bere molta acqua soprattutto negli ambienti molto caldi e secchi

Mantieni il più possibile una buona respirazione nasale, curando le eventuali patologie a carico delle cavità nasali.

Evita gli stress di natura irritativa (prevalentemente fumo ed alcolici).

Evita gli stress di natura infettiva (ad esempio, facendo attenzione ai bruschi cambiamenti di temperatura).

Evita gli stress di natura chimica (inalazione di sostanze chimiche).

E nella specificità del canto? Cosa dobbiamo fare o cosa dobbiamo evitare per salvaguardare la nostra voce?

- Liberare dalle tensioni gli organi di fonazione
- Rendere minime le tensioni laringee
- Mantenere una postura flessibile e ben bilanciata del collo
- Rilassare la lingua
- Espandere il cavo orofaringeo per creare un ampio spazio di risonanza
- Focalizzare le tecniche di posizione per una amplificazione naturale
- Apprendere tecniche di riscaldamento e di raffreddamento vocale

- Usare una tessitura ottimale
- Cantare in un range di altezze adatto al proprio strumento vocale
- Curare i passaggi di registro, evitando di forzare la voce negli ambiti delle transizioni

Tecniche di riscaldamento vocale

- Scegli un posto tranquillo dove potersi concentrare
- Ripercorri mentalmente le tensioni accumulate nella giornata e ristabilire la neutralità corporea e la propria voce
- Svolgi qualche minuto di leggera ginnastica aerobica per migliorare la circolazione e il tono muscolare
- Cerca di compiere qualche esercizio di stretching con la testa, le braccia, le spalle e i fianchi
- Effettua anche alcuni profondi sbadigli e scrollare braccia e gambe per liberarle dalle tensioni

- Effettua una decina di respirazioni profonde in totale controllo sia dell'inspirazione che dell'espirazione
- Muovi la voce usando scale o arpeggi di uso comune, iniziando sui toni centrali della propria estensione (“ma” / “la”)
- Raggiungi con gradualità le note più acute; non concludere il vocalizzo senza esser tornati sui toni centrali
- Verifica che le posizioni (“maschera”) siano “a fuoco” e la voce sia risonante prima di lavorare sul volume
- In caso di voce pesante o sporca, compiere vocalizzi nasalizzati (“mi”/“ni”) per rendere più brillante la qualità vocale
- Se la voce è piccola o stridula realizzare maggior ampiezza nel cavo orofaringeo (“lo” / “go”)
- Effettua vocalizzi a labbra chiuse (trillo linguale o labiale) per tonificare le corde vocali

NORME IGIENICHE PER I SINTOMI DA REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

- Inclina il letto
- Usa un doppio cuscino o, meglio, porre degli spessori (10-15 cm) sotto il materasso o i piedi del letto, a livello della testa.
- Modificazioni dietetiche: riduci il peso corporeo se si è in sovrappeso.
- Evita cibi che riducono la pressione dello sfintere esofageo inferiore, alterano lo svuotamento gastrico o alterano la mucosa (cioccolato, menta, caffè, cipolla, pomodoro, cibi ricchi di grasso);
- Evita il fumo e l'eccessivo consumo di alcool.
- Evita pasti molto abbondanti; meglio pasti piccoli e frequenti
- Evita di alimentarti poco prima di coricarsi o addirittura a letto.
- Una breve passeggiata dopo i pasti può essere utile ad accelerare la digestione.
- Evita, se possibile, farmaci che possono indurre o aggravare il reflusso

- Evita quei movimenti che aumentano la pressione addominale (flessioni sul busto, esercizi per gli addominali, body-building, sollevamento pesi , ma piuttosto una ginnastica dolce e non troppo traumatica) e gli indumenti o le cinture troppo stretti.

ALIMENTI CONSENTITI

E importante mangiare poco prima di una esecuzione canora.

Si predilige una alimentazione vegetariana vegana. In generale comunque evitare cibi grassi e piccanti. Le bevande vino con moderazione ed evitare acqua gassata.

L'ideale sarebbe intraprendere un percorso depurativo per avere uno stato di salute psicofisico ottimale (vedi su www.dentrodite.it)

Chiunque utilizzi la voce a livello professionale oppure ne faccia un uso intenso e/o prolungato deve rendersi consapevole del proprio comportamento vocale affinché possa prevenire e scongiurare la comparsa di problematiche dell'apparato fonatorio.

**Non solo... ciò che vale di più in assoluto è che :
TU SEI LA VOCE**

