



Corso di formazione all'uso dei mezzi di comunicazione sociale

Sabato 27 ottobre 2007, ore 9.30

La voce: uno strumento di lavoro

Relatrice: Antonella Anselmi

Appunti non rivisti dal relatore
Redazione di Riccardo Dellupi e Claudia Mossina

Indice

Riassunto.....	1
1 Introduzione.....	1
2 La comunicazione umana, verbale e non verbale.....	2
3 L'uso della voce	2
4 Postura, respirazione, auto-ascolto.....	2
5 L'apparato fonatorio.....	3
6 Eufonia, economicità, efficacia.....	5
7 L'affaticamento dell'apparato fonatorio: sintomi da riconoscere.....	5
8 Alcuni consigli pratici	6
9 La conoscenza pratica del proprio apparato fonatorio	7

Riassunto

Strumento comunicativo che da sempre usiamo spontaneamente nelle relazioni affettive e sociali, in alcune professioni la voce diviene un vero e proprio strumento di lavoro, sottoposto a notevoli sforzi e chiamato a essere ben comprensibile, piacevole all'ascolto, con un'emissione facile che consenta di parlare a lungo senza sforzi eccessivi. Per questo occorre imparare a conoscere la propria voce e a padroneggiarla, acquisendone consapevolezza e conoscendone i principi fisiologici. La postura del corpo, la respirazione, il risuonare della voce nella laringe sono elementi che occorre imparare a riconoscere, così come alcuni segni che possono indicare l'insorgere di affaticamenti e deterioramenti patologici della voce.

1 Introduzione

Lo scopo di questa lezione è quella di portare attenzione sul nostro strumento di lavoro. Ascolto, comunicazione, linguaggio sono parole che ritornano spesso nei vostri incontri. Cose che tutte sono riassunte nella comunicazione. Vi state occupando della comunicazione in senso generalizzato. Parlando della nostra capacità di comunicare è giocoforza parlare della voce. Cominciamo ad usarla fin dalla nascita, con i primi vagiti. Da lì si sviluppa gradualmente l'uso della voce, come strumento per comunicare, in modo assolutamente inconsapevole.

2 La comunicazione umana, verbale e non verbale

La comunicazione umana non è solo quella verbale, che comunque ci caratterizza e dà parole ai pensieri. E' anche comunicazione non verbale (o gestuale) e posturale: trasmetto informazioni anche con il mio atteggiamento. Posso dire cose molto intelligenti ma con una postura che comunica chiusura, o messaggi contrastanti con ciò che si dice (ad esempio se parlo di apertura, ma tengo le spalle curve e non guardo in faccia le persone). *Cinestesia*: come ci muoviamo quando parliamo. Nelle espressioni di *contatto corporeo*: affetto e nella semplice stretta di mano trasmettiamo sensazioni e informazioni. Aspetti *paralinguistici*: il ritmo e il tono della voce, la sua intelligibilità e l'intercalare sono altri aspetti importanti. E poi la *prossemica* del linguaggio, cioè la profondità a cui la voce deve arrivare. La nostra voce non deve arrivare sempre con le stesse caratteristiche: pensate a quando parliamo ad amici e familiari, nella conversazione intima, caratterizzata da volume moderato, o quando parliamo ad una sola persona, e la voce non sarà gridata, e diversa ancora è la voce di tipo sociale: se non è amplificata da un microfono devo usare un tono più forte per farmi sentire e, infine, la voce pubblica da usare con una platea numerosa, con tono ancora più forte.

3 L'uso della voce

Eccoci allora portati ad occuparci della voce. Chi lavora in radio o in tv deve prendere in seria considerazione che lo strumento principale che usa è la voce, che nasce dentro di noi ed è come uno strumento musicale, che se è ben conosciuto può produrre effetto molto piacevole o sgradevole all'ascolto.

Se qualcuno di voi ieri ha visto *Striscia la notizia*, avrà sentito la voce di un giornalista, che normalmente ha voce poco gradevole, ma che in situazione di dibattito aveva voce piuttosto ridicola: avrebbe potuto dire cose assolutamente giustissime, ma con quel tono di voce le squalificava.

C'è differenza tra informazione e comunicazione. La prima non richiede necessariamente che il ricevente sia attivo e consapevole (vedi, ad esempio, l'informazione contenuta nei cartelli stradali), ma nella comunicazione abbiamo un emittente e un ricevente, che comunicano grazie a un codice che deve essere condiviso. Un messaggio comprensibile e decodificabile dall'ascoltatore, che a sua volta innesta un meccanismo di feedback, con la risposta. Se io come emittente mi preoccupo di come trasmetto la mia informazione, il ricevente può capire meglio. A volte alcuni articolano male le parole e facciamo fatica a capirli, indipendentemente da ciò che vogliamo dire.

La funzionalità vocale è una abilità fisica, di cui occorre acquisire conoscenza, avventurandoci in un aspetto squisitamente pratico di ciò che è la nostra voce.

4 Postura, respirazione, auto-ascolto

Consideriamo innanzitutto questo concetto: la nostra voce nasce all'interno del nostro corpo. Educare la voce significa educare la postura, la respirazione, l'auto-ascolto e l'organo vibrante, la laringe.

La postura è l'atteggiamento fisico che abbiamo nello spazio. Questo atteggiamento influenzerà in modo importante l'uso della voce. Pensate agli insegnanti che parlano alla cattedra con postura molto chiusa: chi siede all'ultima fila forse non riesce a sentire e percepisce in modo distorto, e chi parla sta facendo molta fatica, perché non è nella posizione adatta per gestire la comunicazione vocale.

La respirazione: è una fonte di energia, perché il passaggio dell'aria durante l'espiazione fa suonare le corde vocali.

La capacità di auto-ascolto: vedere e sentire il nostro corpo che parla. Quando ci ascoltiamo difficilmente ragioniamo sul tipo di voce che abbiamo, e quando ascoltiamo la nostra voce registrata ci stupiamo e non ci sembra la nostra. Eppure lo è! L'energia sonora nasce nel nostro corpo e viene diffusa dall'ambiente. Chi ci ascolta percepisce la risultante sonora, ma noi in aggiunta percepiamo le vibrazioni interne che la voce genera nel nostro corpo, per cui la voce che noi sentiamo è diversa da quella che percepiscono i nostri interlocutori. Ciò non toglie che dobbiamo imparare ad ascoltarci. Chi di noi usa la voce come animatore, dopo ore di uso della voce percepisce una sensazione di fatica e di non disponibilità ad usare ancora la voce: ha il desiderio di stare in ambiente tranquillo e poco rumoroso, perché ogni suono è uno stress. Questo significa che siamo stati in una condizione di grossa fatica di uso della voce e di ascolto. Pensate in quante situazioni l'ascolto è faticoso, a causa dei rumori di sottofondo: le mense, il salotto di casa con la tv accesa. Sono situazioni in cui il volume di voce è molto più elevato di quello che ci sarebbe in condizioni normali. Chi è mediatore di un incontro, un seminario o un dibattito deve dare spazio a chi interviene cercando di eliminare le interferenze nel messaggio che la persona propone.

L'organo che produce la voce: nella laringe c'è una struttura che accoglie le corde vocali, che sono lo strumento che genera la voce. La voce nell'uomo si è evoluta su delle strutture non generate con l'obiettivo di creare la voce. La voce è una funzione aggiuntiva alla funzionalità di base che è quella della respirazione, che ci sarebbe comunque. La laringe ha lo scopo principale di proteggere l'apparato respiratorio da sostanze che potremmo ingerire.

Per imparare a conoscere la nostra voce e capire come gestirla occorre imparare ad usarla correttamente, imparare a respirare, stare attenti alla postura, darsi i tempi giusti per parlare, ascoltarsi, riconoscere la stanchezza che subentra parlando ecc. Cose che vedremo ad una ad una.

5 L'apparato fonatorio

Vediamo un disegno che ci mostra come nasce la voce. Nasce dal nostro corpo, ma da dove esattamente? Occorrono alcune nozioni di anatomia. Appena nati usiamo la voce: arriva dall'aria che respiriamo. Dobbiamo imparare a vederci come uno strumento musicale che funziona secondo precisi strumenti di fisica e meccanica. Nulla nella nostra voce avviene per caso, ma per effetto di azioni del nostro corpo. Chi suona uno strumento a fiato sa che per ottenere il suono deve soffiare all'interno dello strumento, che ha timbro diverso a seconda di come è costruito. La voce umana è generata dall'aria che è gestita dal mantice polmonare. I nostri polmoni incamerano aria che, espirata emettono il suono, che avviene al livello della laringe: una specie di imbuto con una valvola, che è costituita dalle corde vocali. È simile al sibilo della pentola a pressione: la pressione interna vince quella esterna e passa nella valvola che suona. Le corde vocali sono due nastri che si

aprono e si chiudono sul tubo respiratorio, la trachea. Le corde vocali si inseriscono sulla trachea come un tappo. Si aprono per respirare e l'aria entra nei polmoni; quando l'aria torna fuori incontra le corde vocali che, se vogliamo emettere voce, sono chiuse, e se la pressione è sufficiente l'aria esce. Nelle donne e nei bambini le corde vocali sono più leggere e producono suoni più acuti, mentre corde vocali più grosse e con più massa, come negli uomini, generano toni più gravi. Tutto è regolato da meccanica e fisica. Occorre saper dosare la potenza della voce, a seconda delle esigenze, in maniera da farmi capire bene senza sforzarmi eccessivamente, con un criterio di "economicità". Occorre capire come amplificare naturalmente il suono per raggiungere il volume corretto di voce. Per essere compreso dal mio interlocutore devo anche capire se ciò che dico è facilmente recepibile dal ricevente.

È un aspetto della nostra vita di relazione assolutamente automatico, fin dalla nascita. La comunicazione nel bambino cresce nel crescere dell'interazione della mamma, che gradualmente impara a capire il significato di diverse espressioni vocali e dei movimenti motori dei bambini. Successivamente si valutano le parole che il bambino esprime, ma il come le parole vengono dette non è più preso in considerazione: nessuno si preoccupa se l'uso della voce, spesso smodato, è o non è pertinente.

Chi di voi ha avuto occasioni di gestire gruppi e parlare in pubblico? Nel vostro modo di gestire la voce in queste occasioni vi siete sempre trovati a vostro agio o ci sono stati momenti di difficoltà piccola o grande? La consapevolezza della voce passa dal rendersi conto di cosa accade.

Francesca: trovo difficoltà nel farmi capire da tutti, perché ci sono bambini che sono rumorosi, e la mia voce deve sovrastare il rumore e alla fine sono molto stanca.

Riccardo: parlando in pubblico, ho dovuto innalzare il tono di voce, ma non so se per tutto il tempo ho tenuto lo stesso tono.

Antonella: l'uso della voce può avere risultati diversi come effetto a seconda delle modalità che abbiamo nel gestirla. Occorre non solo trasmettere informazioni, ma tenere vivo l'ascolto e l'interesse, mantenere il ritmo giusto della comunicazione, in cui gli altri non devono intromettersi, mettendomi in difficoltà e disagio. Occorre mettere in atto sistemi per regolare la comunicazione, conoscendo tecniche per stoppare gli interlocutori non opportuni. Molto spesso siamo in difficoltà nella mediazione della comunicazione. Chi è interessato alla gestione della voce si trova in grosso *stress*, perché deve riuscire a far arrivare l'informazione il più possibile indenne agli ascoltatori. Tutte le manifestazioni rumorose che subentrano creano disturbo nella comunicazione. Devo poter riuscire a parlare a volume alto, in una stanza ampia e con dispersione notevole. Anche dal punto di vista gestionale, in ambienti ampi devo chiedere un microfono. In aula magna a Borgomanero, una relatrice esile alle prese con argomento un po' ostico, ha esordito che non voleva usare il microfono perché... non le piaceva. Aveva voce di tipo molto nasale e per tutta la giornata avremmo dovuto ascoltarla. Dopo pochi minuti le chiedevamo se si poteva usare il microfono e dopo un'ora non la sopportavamo più. Non aveva la potenza sonora sufficiente per gestire quella situazione. Faceva molto fatica, ottenendo pochi effetti. La mancanza di gradevolezza nella voce squalifica ogni tipo di relazione. Il caos imperante nei dibattiti televisivi: i moderatori difficilmente riescono a gestire il traffico e chi parla deve usare lo strumento voce come un'arma da taglio: le idee scendono in secondo piano rispetto alla capacità di entrare nella comunicazione, con una confusione che nasce da una gestione scorretta della comunicazione verbale.

6 Eufonia, economicità, efficacia

Tre criteri per gestire la voce: eufonia, economicità, efficacia.

Eufonia vuol dire buona voce, la voce migliore che posso ottenere in quella situazione, la miglior voce possibile che posso ottenere con la mia situazione psicofisica. Se ho raffreddore, malessere, intasamento delle vie respiratorie, problemi di laringite devo imparare a riconoscere la miglior voce possibile che posso emettere. L'ideale potrebbe essere starsene a casa tranquilli. Lo spirito stacanovista ci spinge ad andare a lavorare anche in queste situazioni. E chi deve ascoltare dovrà stare zitto.

Efficacia: la mia voce deve essere efficace come atto comunicativo ed estetico: una voce gradevole, che deve trasmettere le informazioni, e anche assicurarmi una autogratificazione, come punto a favore per sentirmi sicuro nel modo in cui mi presento agli altri: se sono confuso in ciò che voglio dire, la persona se ne accorge subito dalla mia voce. Se sono molto emozionato, la mia voce può piantarmi in asso e mi gioco delle belle occasioni di presentare ciò di cui mi occupo, che presenterò male.

Economicità: devo usare la mia voce con il minor costo possibile, facendo meno fatica per ottenere lo stesso effetto. Il livello, quindi, di economicità raggiunto è espresso dal rapporto costi/risultati. Riesco a farcela se conosco come funziona la voce, esattamente come una macchina, o come se fossi un atleta che deve partecipare a una lunga maratona e che ha bisogno del giusto allenamento.

Il canale uditivo, verbale e fonatorio è una modalità economica di comunicazione e, quindi, la vocalità richiede attivazione muscolare minima: per articolare le parole i movimenti della bocca sono molto piccoli, anche se sofisticati. Per comunicare invece non si richiede l'attivazione del ricettore del destinatario: chi mi sente, mi sente comunque, senza dovere compiere una attività consapevole. Sentire e ascoltare non sono la stessa cosa: il canale afferente è sempre aperto, ma la mia mente può essere impegnata altrove... Posso comunicare anche facendo altre attività (ad esempio scrivere al computer). Non è chiesto un contatto diretto tra i comunicanti: si può comunicare senza contatto di visivo e senza contatto fisico, anche se sono elementi che incrementano lo scambio comunicativo. La comunicazione avviene anche se ci sono altri messaggi in arrivo, anche se la cosa diventa di più difficile gestione da parte di chi ascolta che deve separare i due messaggi.

Emettendo aria dai polmoni e frapponendo al flusso le corde vocali, si instaura un ciclo vibratorio di apertura e chiusura della corde vocali che crea la vibrazione dell'aria, che è il suono della voce. La voce sale nella bocca e si arricchisce di amplificazioni create da cavità del nostro corpo. Sono sonorità aggiuntive che faranno sì che la nostra voce si amplifichi o si smorzi, a seconda delle dinamiche utilizzate.

7 L'affaticamento dell'apparato fonatorio: sintomi da riconoscere

In alcune professioni è richiesto

- uso della voce protratto nel tempo, senza intervalli di recupero: occorre rimuovere l'affaticamento e il suo prodursi, con una gestione economica della voce, una sorta di

atletismo della funzione fonatoria, controllando le tecniche di respirazione e consapevolezza dell'uso del fiato, organizzando le tecniche nel tempo per faticare il meno possibile

- controllo della potenza emessa: occorre apprendere le tecniche di potenziamento che dobbiamo imparare a conoscere nella pratica per mantenere attiva la comunicazione
- qualità della voce: dobbiamo imparare a conoscere se stiamo usando una voce pressata, gridata ecc. Dobbiamo conoscere gli abusi dell'affaticamento e come si ripercuotono su benessere fisico
- postura: influenza la gestione della voce, può essere sfavorevole nell'essere seduti o nell'avere torsioni del busto, come accade ai professori alla cattedra o alla lavagna. La capacità di presa d'aria, l'appoggio respiratorio sono tecniche che mi servono per cantare o per avere volume di voce maggiore
- ambiente: la presenza di rumore e la sua influenza sulla verbalità devono essere valutati, aggiungendo anche aspetti di gestualità che mi aiutino a comunicare (ad esempio gesti della mano per segnalare la necessità di fare silenzio). Valutare l'ambiente per gestirlo.

Per iniziare a preoccuparci della nostra voce non è necessario che ci venga la voce brutta, ma occorre iniziare a notare segni premonitori: alla fine della giornata peso alla base del collo, desiderio di bere, nodo alla gola, desiderio di riposo, di non parlare, di non incontrare gente. Mentre parlo: necessità di bere, di schiarirmi la voce, smettere di parlare per un po', avere "fame d'aria", cefalea e vertigini. Sono sensazioni che a volte imputiamo ad altro, ma possono essere dovute a scorretta gestione della voce: se parlo troppo velocemente, vado in debito d'ossigeno, e quindi comincio dopo un po' a provare malessere. Sono segnali del nostro corpo che dovrebbero allertarci perché sono segni predittivi di un affaticamento vocale, che può sfociare in una patologia della voce, la disfonia, che è dovuta a danni organici delle corde vocali, con la formazione di noduli, cioè "calli" che modificano la nostra voce e aumentano ulteriormente l'affaticamento.

8 Alcuni consigli pratici

Alcuni aspetti sono proprio di tipo igienico:

- la necessità di raschiare la gola, che spesso avvertiamo: è un comportamento traumatico che va evitato. Sono abrasioni alla laringe; meglio dare colpi di tosse o bere; sono necessità legate a un malessere fisico come raffreddore o gastrite, che può portare a bruciate delle mucose della laringe e della trachea;
- se abbiamo infiammazioni delle vie aeree, meglio usare meno la voce;
- umidità degli ambienti: in ambienti secchi si fatica di più a parlare;
- fare una vita regolata con fumo, alcolici, sbalzi di temperatura;
- non fare strapazzi vocali: evitare forti risate, cantare a squarciagola, o parlare da una stanza all'altra della casa: situazioni comuni di inutile abuso vocale;
- parlare guardandosi in faccia aiuta a capirsi e non dover alzare inutilmente il tono di voce;
- parlare uno alla volta in gruppo, senza usare la voce per soverchiare gli altri;

- evitare di parlare a lungo in ambienti rumorosi;
- evitare la produzione vocale sotto sforzo fisico: se sto camminando velocemente e parlo al mio interlocutore a fianco ho ritmo respiratorio alterato e postura inadatta.

Un percorso di educazione vocale è l'acquisizione di atletismi specifici. Un percorso di addestramento specifico pensato per vocalità non artistiche. La voce cantata e dell'attore richiede attenzioni più approfondite. In ogni caso occorre approfondire la funzionalità dello strumento vocale.

9 La conoscenza pratica del proprio apparato fonatorio

Il percorso teorico è concluso. La consapevolezza dell'uso della voce è fondamentale, per la qualità e per il benessere nell'uso della voce.

Scendiamo nel pratico: come respiriamo?

Claudia: specialmente noi donne siamo portate a respirare con il torace, mentre la respirazione diaframmatica consente di avere maggiore potenza vocale. Per gli uomini è più facile.

Antonella: è vero. Le donne devono porre maggiore attenzione, anche perché spesso sono quelle più portate ad usare la voce nell'educazione dei bambini. Cosa vuol dire respirare con il diaframma e gestire la voce con pause del recupero del fiato. Quante volte quando parlate vi accorgete di non avere aria, e siete costretti a fare recuperi rapidi per proseguire.

Riccardo: se sono arrabbiato mi manca un po' il fiato.

Antonella: se sono tranquillo riesco a gestire i miei ritmi in modo più pacifico. Se devo parlare velocemente, ho sensazione di avere "strizzato" il mio apparato respiratorio fino a non avere più aria: sento fastidio alla bocca dello stomaco e tensione nel collo. Se parlo con voce *ingolata*, molto calda e bassa provo sensazioni fisiche sgradevoli, non è una voce corretta. La voce non deve costarmi fatica, quando esce dal mio corpo, non devo provare fastidio. E se parlo con voce *ingolata* sento fastidio. Lo stesso se uso voce acuta, con *ipertono* di laringe: se devo parlare a un pubblico, a una classe faccio molta fatica, oltre a far ridere abbastanza l'uditorio. La voce calza sulla persona come un guanto: da una persona con un fisico esile ci aspettiamo voce di un certo tipo e determinate difficoltà di gestione. Gli uomini hanno torace e spalle più ampie e possono gestire un volume d'aria maggiore. I polmoni hanno forma piramidale, con un apice e una base. Sono strutture spugnose e quando inspiriamo abbiamo gonfiamento del torace e dell'addome. Quando inspiriamo il diaframma, che è un muscolo, si appiattisce, schiaccia i visceri e crea un vuoto che fa aspirare l'aria. Se respiro toracicamente, uso solo la parte più alta e stretta dei polmoni, con riserva d'aria scarsa, che innesca un meccanismo di fatica che, se è limitato nel tempo è tollerabile, ma esteso nel tempo crea fatica. Devo respirare con tutti i polmoni, riempiendoli in modo da avere riserva d'aria tale da dare fiato alla mia voce. Le percezioni fisiche che proviamo nei due tipi di respirazioni sono diverse. Per poterlo fare occorre avere una postura corretta, con busto eretto e schiena ben appoggiata.

Silvio: è una cosa che ormai non mi accade quasi mai, ma con palpitazioni crescenti del cuore e agitazione il ritmo della voce si altera, con immissione ed emissione dell'aria scorretta, e, più si insinua il meccanismo, peggio va. Di solito tendo ad avere una parlantina piuttosto veloce ed immetto aria velocemente.

Antonella: Avete notato? Don Silvio ha fatto un'inspirazione d'aria veloce e probabilmente alta.

Silvio: se parlo più lentamente respiro meglio..., ma faccio addormentare il pubblico!

Antonella: se dovessi rispettare la mia fisiologia dovrei parlare lentamente, facendo pause di respirazione..., ma sarebbe folle!, addormenteremmo la gente. Occorre imparare a gestire le stesse dinamiche, ma imparando a respirare adeguatamente. Devo riuscire a dimezzare i tempi di inspirazione, con presa d'aria veloce, "bassa", incamerando nel tempo il maggior volume d'aria possibile, senza generare tensioni nel canale respiratorio. Dobbiamo riuscire a maturare consapevolezza di gestione fisica ed atletica, per non cadere nella fatica e non perdere il ritmo e l'interesse rispetto a quello che stiamo dicendo. Abbiamo spesso meccanismi intuitivi che non funzionano rispetto alle modalità corrette dello strumento.

Riccardo: il tono della voce può essere grave, acuto, o molto variato tra grave e acuto.

Antonella: il tono, come frequenza della voce, è personale in ciascuno di noi. Abbiamo una frequenza fondamentale con armoniche caratteristiche. La voce migliore è la "mia", che calza su di me, la uso senza fatica, e non ha coloriture sgradevoli. La nostra voce può salire e scendere in tonalità acute e gravi. Se lo faccio consapevolmente, come fanno i doppiatori ad esempio, la cosa funziona bene, per ottenere aspetti particolari. Altro aspetto è il volume della voce. Posso parlare con intensità bassa, come con un bambino a cui racconto una favola prima di dormire. È una voce più faticosa da emettere della normale voce di conversazione, che corrisponde alle mie forze fisiche naturali. L'apparato respiratorio, costituito dai polmoni e dai muscoli che li comandano, è come un palloncino che si gonfia, e poi ha forze di retroazione elastica spontanee. Se parlo sottovoce o con intensità maggiore devo trattenere il rilascio dei muscoli, o tenerli: si tratta della fasce muscolari del nostro addome. Ed è un discorso esclusivamente fisico e atletico. Se non imparo a gestire questi muscoli, o uso un microfono oppure dopo un po', gestendo la voce in maniera scorretta, mi affatico molto e posso produrre negli anni danni alla corde vocali. In questi casi occorre resettare l'uso della voce fatto fino a prima e imparare in modo consapevole le tecniche di gestione della voce, imparando a respirare adeguatamente, ad esempio rallentando il ritmo della conversazione, per avere riserva di aria sufficiente.

Provate a mettervi le dita sulla laringe e deglutite. Sentirete muoversi lo scudo laringeo (pomo d'Adamo negli uomini). Lì ci sono le corde vocali. Se parlo nella mia tonalità di voce normale sento che la voce risuona nella laringe, se invece parliamo con tono più acuto sento che va più verso la testa: il nostro sistema è trascinato verso l'alto per ottenere una tonalità più acuta. Come un elastico, che più lo tendo e più si assottiglia, come le corde della chitarra. Se stiro i muscoli, la mia voce è più acuta e la sento uscire più in alto. Se cerco di fare una voce più bassa, sento che il suono scende in gola più in basso: il sistema è in tensione minore. Se ne sono consapevole, affronto queste cose bene, se invece non me ne rendo conto, ho dei disagi.

Silvio: il DO di petto? È di petto?

Antonella: nella gestione della voce cantata devo gestire bene la respirazione. Spesso mi accade di dover rieducare cantanti autodidatti, che non hanno coscienza della fisiologia del sistema. Anche gli insegnanti di canto non hanno la competenza della fisiologia del sistema. Accanto al foniatra occorre spesso il logopedista. L'insegnante di canto insegna che occorre usare l'appoggio di fiato, ma non sempre sa esattamente spiegarlo. Consiste nell'usare le fasce dei muscoli addominali per aiutare il diaframma, per avere suono più acuto e possente. La coloritura della voce cambia anche

rispetto all'articolazione: se muovo poco la bocca, la voce esce meno, e la gente capisce meno ciò che sto dicendo. Posso dare amplificazione alla mia voce semplicemente articolando meglio sull'articolazione. Alcuni insegnanti di canto segnalano che occorre sentire il respiro come tridimensionale, ed è vero, perché la cassa toracica è tridimensionale, esiste anche la schiena, anche se ce ne accorgiamo meno. Abbiamo delle "sacche posteriori" dei polmoni? No, ma occorre avere la consapevolezza che i polmoni sono tridimensionali, e se respiro con il diaframma, il polmone si riempie anche nelle zone che danno verso la schiena. L'espansione toracica è invece più limitata, legata a un innalzamento della gabbia toracica che costa molta fatica fisica, con interessamento dei muscoli del petto, delle spalle e del collo: meglio evitarla e imparare a respirare con il diaframma, per evitare indolenzimenti a livello della laringe.

Marco: respirare con il diaframma allora non è del tutto spontaneo. Come fare allora ad allenarsi? Ci sono degli esercizi che si possono fare?

Antonella: se io sono disteso e tranquillo, respiro spontaneamente con il diaframma. Se invece sono seduto o eretto subentrano altre dinamiche. Il corpo è instabile: se sto in piedi a gambe unite sono in bilico, ad esempio. Se non sono a riposo, la mia respirazione è frutto di una serie di compromessi. Se parlo o mangio o cammino velocemente, non riesco a respirare con calma. Un atleta che corre nello scatto non respira in diaframmatica, ma in toracica, perché ha bisogno di respirare rapidamente. Se avverto sensazione di mancanza d'aria è perché non uso respirazione diaframmatica, che è la riserva maggiore d'aria. La cosa si può manifestare se ho necessità di usare molto la voce per ragioni professionali e sociali. La voce di per sé può non essere brutta, ma costosa come gestione. È una respirazione più lenta, che ci dà autonomia maggiore e ci consente di controllare anche l'ansia. Nello yoga e nel training autogeno, la respirazione è l'elemento fondamentale. Il respiro è fonte di energia, che assorbo dall'ambiente e utilizzo per lo scambio del sangue, e riimmetto nell'ambiente come energia sonora.

Riccardo: e se ho tono troppo basso o alto?

Antonella: devo capire qual è il mio ritmo, e come gestisce l'uscita del mio suono. Se non faccio fatica ad usare il fiato, ma comunque accumulo fatica... e finisco con l'avere una voce bruttissima, con lesioni, noduli sulle corde vocali, con voce malata, che va giù, che mi lascia in panne quando devo parlare, ha doppie sonorità, non è pulita, ho sempre mal di gola. Allora vado dall'otorino. La consapevolezza di come stiamo usando la nostra voce ci permette di non arrivare a questo punto. La voce è una funzione automatica che ci è data da sempre, e bisogna imparare a conoscerla, perché c'è un aspetto di volontarietà che ci permette di controllare il sistema. Se arrivo a rendermi conto di avere difficoltà, occorre ricorrere a uno specialista.

Sara: le cadenze regionali sono importanti?, l'accento tipico della propria località di origine è una cosa da correggere?

Antonella: dobbiamo chiederci quanto l'accento rende difficilmente intelligibile il mio parlato. L'accento piemontese-lombardo è abbastanza neutro. La parlata meridionale ha a volte suoni più chiusi, che possono rendere meno comprensibili il linguaggio. Le capacità fonologiche sono legate alla lingue appresa da bambino, con le sue variazioni locali. Nell'imparare un'altra lingua occorre essere consapevoli delle abilità fonologiche necessarie a pronunciare dei suoni differenti. A parità di posizione delle labbra, modificando la posizione all'interno della bocca modifico il suono.

Annarita: attori, doppiatori usano credo un connubio di respirazione, interpretazione. La conoscenza di tecnica base di interpretazione possono essere utili per mantenere interessato l'uditorio? Sento la radio e sento una bella voce, mi viene da pensare che ci sia sotto una tecnica di interpretazione.

Antonella: che deve essere unita a un uso consapevole della voce. L'oratore deve tenere desto l'interesse, con modulazione delle voce e aspetti di recitazione. Se uso una voce monocorde l'oratorio si distrae.

Gino: si dice "tecnica", come ho imparato a dire in Italia meridionale da cui provengo, o "tecnica", come molti pronunciano qui in nord Italia?

Antonella: chiedete a un esperto di dizione.

Riccardo: e la "erre moscia"?

Antonella: è questione di imparare a far vibrare l'apice delle lingua sugli incisivi superiori invece che alla base delle lingua. Alcuni suoni sono più difficili da articolare di altri.

Riccardo: cantare in un coro può essere utile per imparare a usare la voce?

Antonella: sì, ma se c'è un insegnante che sa quello che fa e tiene conto delle possibilità canore in relazione all'età e dello stato di salute. Se ho la bronchite cronica, ho la voce che per l'età e le variazioni ormonali sta decadendo non posso fare prestazioni ultra elaborate. E se ho bisogno di approfondire il discorso, ho bisogno di uno specialista di educazione vocale.