

**Appunti sulla**

**Educazione  
della Voce**

**A cura di Paolo Orlandelli**

## **Premessa**

Questo fascicolo contiene un sommario di riflessioni e problematiche ricavate dalla analisi di testi specialistici inerenti il tema della espressione corporea e vocale e dalla mia personale esperienza di formazione alla recitazione.

Durante il mio percorso di formazione ho avuto la fortuna di lavorare con alcuni tra i più autorevoli pedagoghi nel campo delle tecniche del corpo e della voce a livello internazionale. Ho voluto, al termine del lavoro al fianco di questi insegnanti, fissare le coordinate del loro metodo didattico, mettere a fuoco i principali problemi di cui si interessano queste materie e approfondirne autonomamente alcuni aspetti.

Gli argomenti saranno trattati a partire da una visione allargata per restringere poi sulla sfera individuale. La persona verrà considerata da un punto di vista olistico, cioè come organismo vivente superiore alla semplice somma delle sue componenti. Non mi addentrerò nei meandri di una esplorazione archeologica dell'uomo, anche perché non ne possiedo gli strumenti. Gli esercizi saranno solo accennati. La loro messa in pratica non è a mio avviso facilmente trascrivibile né trasmissibile per via indiretta.

Scopo di questo fascicolo è di fornire, a chiunque ne senta il bisogno, un prontuario chiaro e sintetico di lavoro su sé stessi, atto a migliorare le proprie funzioni e possibilità espressive.

## **Considerazioni di carattere generale**

L' odierno stile di vita -nei suoi aspetti più deteriori- è tendente alla omologazione, all'alienazione, all'atrofia della persona. Si sfuggono il contatto, il confronto, lo scambio con altri individui. Salvo rare occasioni, la funzione sociale della comunicazione viene spesso soffocata, repressa, inibita, talora dimenticata, perduta. Parlare ad altri viene spesso interpretato come un compito gravoso, scomodo, come un sacrificio estremo.

I mass-media, la televisione in particolare, anziché promuovere la cultura ed il progresso non fanno che sostituirsi all'individuo con modelli scadenti ed un uso spesso scorretto ed arbitrario della parola. Viviamo nella civiltà dello "spot", dello "zap", cioè in una società schizofrenica. Non stupisce la recrudescenza di tante malattie psicosomatiche da stress; la colpa, se questo ci può consolare, è al novanta per cento da attribuire all'ambiente in cui viviamo.

Possiamo aggiungere che l'italiano medio non è un campione di intraprendenza. Pochi conoscono le lingue e le culture straniere. Pochi comprendono l'importanza dell'aggiornamento, del perfezionamento. Anzi, in Italia esiste purtroppo una secolare tradizione dell'intolleranza, del razzismo. Un provincialismo intellettuale e civile che rasenta l'ignoranza e la maleducazione.

Desidero evidenziare come tutte le scienze comportamentali e le presenti terapie e tecniche di indirizzo psicomotorio mirino alla promozione delle qualità dell'uomo al fine di ristabilire l'equilibrio dell'individuo in rapporto a un'armonia universale.

## Lavorare su sé stessi

### 1

Lavorare sul corpo e sulla voce non significa modificarli allo scopo di costruirsi di nuovi. Bensì rimuovere le scorie che lungo il cammino si sono depositate su di noi, destrutturare i problemi che hanno messo radici in noi, per finalmente liberare la vera, naturale voce e vita del nostro corpo. Utilizziamo il principio di togliere e non quello di aggiungere.

Si tratta sostanzialmente di recuperare l'unità pensiero-corpo-voce, la rispondenza totale dei nostri apparati respiratorio e fonatorio a quello nervoso centrale. Come è per i bambini o gli animali, i quali non pongono barriere o filtri alla loro necessità di esprimersi e di comunicare.

Noi siamo come parliamo, noi siamo quello che diciamo.

### 2

Entro certi limiti parlare è una pratica familiare a tutti. Di solito le difficoltà si innescano nei momenti di "alta pressione", momenti in cui ci si aspetta di dover far bene, in cui ci si rivolge a personalità estranee, più alte in grado, o ad assemblee affollate.

In questi casi entra in azione il nostro nemico numero uno: il panico. Il panico è una sensazione di offuscamento del pensiero e di paralisi motoria dovuta allo sprigionamento di sostanze (cortisone e adrenalina) che il nostro corpo mette in circolo in regime di stress e che hanno la proprietà di inibire i nostri sistemi immunitario, omeostatico e parasimpatico.

I sintomi sono noti a tutti: accelerazione del ritmo inspiratorio, accelerazione del battito cardiaco, senso di vertigine, obnubilazione o amnesia, tremore specialmente accentuato presso le estremità degli arti, arresto della salivazione, eccesso di sudorazione ecc.

La radice della parola, *pan*, dal greco "tutto", indica la caratteristica totalizzante del fenomeno, cioè totale smarrimento, perdita della

coscienza e del controllo di sé. Nel nostro caso è sinonimo di ansia, angoscia, agitazione, stress.

Il soggetto in preda al panico, per istinto di autoconservazione, tende ad immagazzinare quanta più aria possibile, con l'unico risultato di saturare i polmoni ed ingolfare il processo della re-spirazione. Non essendovi ricambio di ossigeno tutto l'organismo ricade nelle suddette condizioni.

Per ovviare a questa situazione bisogna intervenire sulla respirazione compensando l'immissione di aria con l'adeguata espulsione di anidride carbonica. Non è detto che questo sia facile, tutt'altro, ma è sicuramente possibile a seguito di un idoneo allenamento.

Essendo la respirazione una funzione vitale primaria è per definizione un'attività involontaria. Ma proprio in quanto funzione vitale primaria richiede una approfondita conoscenza e per quanto è possibile una completa padronanza. Infatti, se non gli organi, almeno i muscoli addetti alla respirazione sono soggetti alla nostra volontà. Esattamente come in qualsiasi altra disciplina fisica o tecnica psicomotoria, attraverso la pratica assidua di appropriati esercizi, si può raggiungere un buon controllo dell'atto respiratorio.

### 3

Al di là della tensione o dell'imbarazzo legato ad una situazione contingente vi è una reale disabitudine all'uso della espressione sia verbale che corporale la quale spesso si traduce, oltre che in una vera e propria inattitudine a comunicare, anche in cattive posture o atteggiamenti del corpo e in un cattivo uso del linguaggio.

Tutto ciò vedrete nei capitoli successivi attraverso la sintesi dei punti salienti dei testi di cui ho riportato nell'introduzione.

Ho ritenuto migliore iniziare con l'esame dell'universo del corpo per poi passare alla sfera del linguaggio come emanazione di una istanza principalmente e profondamente fisica.

## La Tecnica "Alexander"

- Processo di rieducazione psicofisica fondato da F. M. A. (1869).

Apprendere una tecnica ed acquisire una disciplina non significa modificare la propria vita in termini formali o temporali, bensì in maniera sostanziale.

Non si deve pensare al controllo del proprio essere come ad una attività separata dalla vita, cui dedicare una porzione di tempo al giorno o alla settimana per sentirsi a posto con la coscienza.

La conoscenza di sé e del proprio funzionamento deve trovare posto nella nostra natura in modo da potersi riflettere in tutti gli aspetti della vita quotidiana.

Si può non dedicarsi mai all'esercizio fisico ma condurre un'esistenza in piena armonia col proprio corpo semplicemente facendo attenzione a come svolgiamo le nostre funzioni abituali.

E' bene sviluppare un livello di attenzione costante anche se minimo per evitare di incorrere in azioni o movimenti nocivi all'organismo.

Possiamo utilizzare i momenti "vuoti" -anche se imprevisi e frammentati- della nostra giornata, per rilassarci o per monitorare il nostro assetto: l'equilibrio, l'allineamento della colonna, lo stato di salute generale.

Non si deve aspettare il male per tentare difficoltosamente di recuperare la salute, ma neanche preoccuparsi eccessivamente di ottenere risultati sempre maggiori. E' importante darsi il tempo di consolidare e stabilizzare anche i più piccoli passi avanti.

Il principio da seguire è che al di là dei risultati è importante che vi sia un processo in atto, un movimento dinamico.

Quando ci sediamo, quando ci chiniamo a raccogliere qualcosa, sorvegliamo la nostra posizione. Quando lavoriamo intensamente, anche nella fretta, prendiamoci frequenti pause di riposo per permettere al corpo di recuperare e di conseguenza di durare più a lungo.

Combiniamo sempre lavoro *puro* e lavoro *applicato*.

Dubitiamo delle sensazioni negative, spesso sono segnali di cambiamenti positivi. Il disagio può derivare da una sensazione di novità, di estraneità al nuovo stato.

Anche rispetto ai dolori che ci affliggono già è importante chiedersi se non derivino forse da un cattivo uso che facciamo del nostro corpo.

L'uso corretto delle nostre funzioni unito al rilassamento può curare molte affezioni dovute a tensioni o a scompensi e comunque aiuta a lenire il dolore e ad affrontare più efficacemente qualunque tipo di patologia.

## **Controllo primario**

### 1

Il principio fondamentale di una sana posizione eretta è l'allineamento della colonna vertebrale.

Il controllo primario si riferisce appunto all'asse spina-collo-testa.

Negli esseri vertebrati la testa è quasi sempre all'origine di una reazione o di un movimento. E' sorretta dal collo come una sfera che si poggia ad un'asta. Il punto di congiunzione tra la base del cranio e la colonna vertebrale si chiama "giuntura suboccipitale" ed è la regione del corpo, insieme alle spalle, in cui si accumulano maggiormente le nostre tensioni (per questo motivo i massaggi a collo e spalle sono i più richiesti).

Per avere un'immagine ideale di quello che dovrebbe essere un buon allineamento pensiamo ad un tirante attaccato perpendicolarmente sulla nostra testa all'altezza di dove uscirebbe la nostra spina dorsale se proseguisse verso l'alto. Questo tirante ci dovrebbe sostenere sempre ad un pelo da terra. In questo modo la testa ritornerebbe nella sua naturale posizione innalzata e avanti, le vertebre si distanzerebbero tra loro restituendo elasticità alla schiena e la colonna ritroverebbe le sue curve morbide e naturali. Le gambe si allungerebbero e tornerebbero dritte e parallele. Allo stesso modo braccia, mani e piedi. Invece il tirante non c'è e noi quasi sempre incurviamo le spalle, sprofondiamo la testa nel collo e mettiamo il bacino, le gambe, le braccia, le mani ed i piedi dove capita.

## 2

Quando si tratta di controllare il proprio assetto bisogna fare attenzione a non ricorrere a degli automatismi che sono retaggio di una approssimativa educazione precedente, ad esempio il celeberrimo "pancia in dentro - petto in fuori".

Alexander ha formulato un vero e proprio "principio di inibizione" nei confronti delle risposte automatiche che a livello fisico il nostro corpo associa agli impulsi del cervello, al fine di disconnettere il perpetuarsi delle vecchie abitudini e consentire agli allievi di lavorare consapevolmente su ciascuna azione.

In pratica si tratta, una volta ricevuta una direttiva, di non reagire istintivamente allo stimolo, ma al contrario di prendersi tutto il tempo necessario alla mente e quindi al corpo per assimilare le informazioni richieste.

Inoltre l'esercizio richiesto non deve essere inteso come un ordine da eseguire forzosamente, bensì come un suggerimento, una direttiva, che permeando la nostra natura mentale e fisica tenda a disattivare le cose che non vanno ed a modificare il nostro assetto dall'interno.

Questo modifica sostanzialmente anche il modo di impartire gli esercizi. Per fare un esempio Alexander non direbbe "rilassati", ma "pensa a rilassarti", non "abbassa le spalle" ma "libera la spalle da tensioni".

## 3

Gli esercizi prescritti da Alexander per la rieducazione del corpo sono di tipo estremamente elementare poiché si propongono di reimpartire all'individuo le nozioni del movimento di base, cioè stare in posizione eretta, stendersi a terra e rialzarsi da terra, camminare, sedersi e rialzarsi da seduti, respirare, sollevare pesi e via dicendo.

Non adduco la descrizione degli esercizi perché diffido dell'efficacia di questi procedimenti.

Passo invece a trattare della respirazione come tramite per il processo della enunciazione della parola.



## La Respirazione

### 1

I polmoni di un essere umano adulto hanno un volume di circa quattro litri di aria, per respirare noi ne utilizziamo abitualmente solo mezzo litro.

Questo vuol dire che non sfruttiamo tutta la nostra capacità polmonare. Infatti la stragrande maggioranza delle persone adotta un tipo di respirazione toracica apicale, poiché la respirazione toracica è quella più immediata, la più facile, la più veloce, dal momento che per raggiungere la parte superiore dei bronchi e dei polmoni, partendo dal naso o dalla bocca, l'aria deve fare meno strada che non se volesse spingersi fino al diaframma o nella schiena. Inoltre la respirazione toracica non implica un grande sforzo muscolare, mentre quella costale o diaframmatica richiede una consistente azione di tutti i muscoli che si trovano compresi tra le spalle ed il bacino.

Tuttavia è la respirazione costale-diaframmatica la più redditizia in termini energetici.

Pensiamo alla forma del polmone: un pera. La parte più grossa è in basso. Perciò se si vuole impiegare la parte più capiente dei polmoni è in basso che si deve lavorare, più precisamente nella zona latero-posteriore. Madre Natura ci ha dotato di tutti gli strumenti necessari, soprattutto il diaframma e le costole fluttuanti.

Schivando nuovamente descrizioni di tipo tecnicistico mi produrrò in una bonaria analogia di queste due componenti con due utensili di uso comune: il mantice e lo stantuffo.

### 2

Tramite adeguati esercizi la cassa toracica deve essere allenata all'azione di apertura per consentire la piena espansione dei polmoni.

Il diaframma si comporterà di conseguenza.

Inoltre l'aria dovrebbe come "cadere" nei polmoni e riempirli come recipienti dal fondo in su e subito rifluire all'esterno in un movimento ininterrotto di inspirazione-espiazione. Questo è un altro punto su cui le

tecniche più recenti hanno gettato intera luce: l'apnea è una cosa da evitare sempre. Il processo della respirazione deve essere senza soluzione di continuità. L'apnea non fa che spezzettare il processo in tanti microsegmenti favorendo il dispendio di energia e intessendo sul percorso del parlante una serie infinita di sacche in cui impaludarsi e perdersi. Il respiro deve divenire fluido, dinamico, elastico, per fare fronte alle esigenze di chi parla, recita, predica, canta, ecc.

### 3

Quando si pensa alla respirazione di solito si attribuisce all'inspirazione il ruolo dominante nel processo. Questo è abbastanza giusto poiché essendo necessaria al corpo l'inspirazione è quasi del tutto involontaria e l'espiazione ne segue naturalmente come un movimento uguale e contrario. Ma approfondiamo: nonostante l'inspirazione sia un movimento involontario noi possiamo ugualmente controllarlo razionalmente e incanalarlo attraverso l'azione muscolare a seconda dei nostri bisogni. Mentre l'espiazione, ad uno sguardo più attento, si rivela il fattore che determina, seppure in seconda istanza, l'efficacia dell'inspirazione, in quanto quest'ultima è vincolata dalla quantità di aria emessa in fase di espiazione.

Ma soprattutto l'aria espirata è quella che noi utilizziamo per parlare.

Quindi è fondamentale affinare il controllo dell'espiazione, del suo dosaggio e della sua durata. In questo frangente diviene imprescindibile la padronanza del diaframma, quel muscolo a forma di calotta che si pone tra i polmoni e gli organi della digestione, il quale può grazie al suo intervento impedire o facilitare la respirazione.

Per chi fa della voce una professione, si pensi ai cantanti, il diaframma costituisce le fondamenta della colonna di suono che sono in grado di produrre.

## La Voce

La voce è quel suono che negli umani viene prodotto dal passaggio dell'aria in uscita dai polmoni attraverso i bronchi, la trachea, la laringe, le corde vocali -le quali provocano la vibrazione dell'aria e quindi la formazione di onde sonore- la faringe e la cavità orale -in cui il suono si amplifica come in un cassa di risonanza e tramite l'azione della mandibola e della lingua può essere articolato in fonemi o parole.

Questa sintesi così schematica intende semplicemente dimostrare come la formazione della voce affondi in un complesso lavoro di molte parti del corpo tutte insieme.

Se vogliamo rendere il processo più intellegibile proviamo a scomporlo in tre fasi: respirazione, fonazione, emissione-articolazione.

Per quanto riguarda la respirazione abbiamo già detto. Possiamo tuttavia ribadire come sia importante poter inspirare correttamente e controllare l'emissione dell'aria perché sostenga appieno ogni parola, ogni frase, inviandola all'esterno di noi.

Per quanto riguarda la formazione del suono, o fonazione, citerò testualmente alcuni passi del libro della Rosellini:

"il primo atto che porta al linguaggio parlato è di origine psichica ed è rappresentato dall'attività motoria di una parte della nostra corteccia cerebrale, che ci permette di associare il concetto ad un simbolo linguistico e di mettere in movimento gli organi che intervengono nella fonazione e attraverso i quali tale simbolo diventa parola. (...)

Molto schematicamente diremo che come un muscolo qualsiasi, le corde vocali si contraggono sotto l'impulso nervoso e ostacolando l'aria espiratoria, intervengono nella formazione del suono.

A seconda che si parli o si canti, tali impulsi di stimolazione provengono dalla corteccia cerebrale, dal diencefalo o dal bulbo."

"Le corde vocali sono due spesse pieghe della mucosa laringea ed hanno il bordo interno più spesso di quello esterno. Sono situate orizzontalmente nella laringe e vanno da avanti in dietro, dalla base dell'epiglottide alle cartilagini aritenoidi (piccole cartilagini a forma di piramide). Ne esistono due superiori, di colore rossastro, che si dicono corde vocali false e non intervengono nella formazione della voce (salvo in casi particolari) e due

inferiori, in cui la mucosa si assottiglia, si fa bianca, semitrasparente, che sono le protagoniste della fonazione: le corde vocali vere.

Tali corde sono estensibili, retrattili, non formano pieghe ed appaiono come due membrane, o meglio come due cuscinetti semicircolari posti uno accanto all'altro sullo stesso piano orizzontale. Il margine esterno (quello semicircolare) è congiunto alle cartilagini; il margine interno (rettilineo) è perfettamente libero e destinato a vibrare per la corrente di aria espiratoria. La vibrazione è permessa dallo spazio che si trova fra le corde vocali false e le vere e che prende il nome di ventricolo del Morgagni. Lo spazio esistente tra i due bordi liberi delle corde vocali vere si chiama invece glottide o rima glottica.

Le corde vocali vere hanno dunque la stessa direzione (sono parallele), ma tanto lo spessore quanto la loro lunghezza variano secondo il sesso e l'età dell'individuo: nella donna sono lunghe circa 16-20 mm, mentre raggiungono i 20-25 mm nell'uomo adulto."

"Un compito essenziale nella formazione della parola è svolto dal *tubo aggiunto di risonanza*. E' costituito da un tubo che passa dietro alle *coane*, al *sistema delle fauci*, e termina alle *corde vocali*.; ha quindi per limiti la faringe nasale e le corde vocali. Anteriormente è costituito dalla bocca. (...) Il tubo di risonanza è formato da alcune parti fisse, il *palato duro*, le *arcate alveolari e dentarie*, le *fosse nasali*, i *seni della faccia*, ecc. e da altre mobili: le *labbra*, la *lingua*, il *palato molle*, le *gote*, la *glottide*, l'*istmo delle fauci* ecc., che cambiando posizione e modificando la forma del tubo, contribuiscono alla formazione dei suoni articolati.(...)

Il suono, che uscendo dalla laringe resterebbe immutato, quando giunge nel tubo di risonanza si modifica e, in particolar modo nella cavità orale, viene "scolpito" e diventa suono articolato, cioè *parola*."

"Come tutti i suoni anche la voce è caratterizzata dall'*altezza*, dall'*intensità* e dal *timbro*. Esaminiamo brevemente questi elementi:

L'*altezza* dipende dal numero delle vibrazioni nelle unità di tempo, ed è in funzione della lunghezza delle corde vocali e della loro tensione: se la corda è tesa e sottile, il suono sarà acuto, se la corda è invece lunga, rilassata e grossa, il suono sarà grave.

L'*intensità* dipende dall'ampiezza della vibrazioni provocate dall'aria espiratoria che può venire spinta con minore o maggiore energia verso le corde vocali, determinandone una maggiore o minore vibrazione.

Il *timbro* o *colore*: grazie a tale proprietà possiamo distinguere una persona dall'altra, la voce di un vecchio da quella di un giovane e riconoscere gli amici "ad orecchio". Ogni individuo ha una voce diversa, come ha diversi gli occhi, i capelli, la statura. Il timbro dipende dalla forma dell'onda sonora e dalla quantità e dalla ricchezza dei suoni armonici."

Vorrei porre l'accento su questo ultimo concetto della particolarità di ogni voce e ripetere che lavorare sulla voce significa liberare le proprie potenzialità e non adottare nuove forme o nuovi stili.

Ci si accorge subito di qualcuno che imita la voce di un altro o che ricerca un tono di voce diverso dal suo perché la voce non si sposa con il resto della figura, stona e immiserisce immediatamente la persona che lo fa.

A volte invece capita di sentire delle voci imperfette, cui manca qualcosa, voci incomplete che non riescono ad affiorare chiaramente in superficie.

Sotto questo profilo vi sono due serie di problemi diversi: i difetti di pronuncia (o blesità) e i difetti di espressione.

I primi, quali il *rotacismo*, il *sigmacismo*, il *cappacismo*, il *gammacismo*, il *lambdacismo*, il *tetacismo*, "consistono nell'incapacità di *pronunciare correttamente e interamente* alcuni suoni articolati del linguaggio o nella loro *sostituzione* mediante altri suoni diversi. (...)

Sono molte le cause che possono determinarli: l'ereditarietà, il cattivo esempio nell'ambiente familiare, la malformazione e le anomalie degli organi della fonazione, le cicatrici postoperatorie, la mancanza di attenzione dovuta a pigrizia mentale, la diminuzione dell'udito, le paralisi conseguenti a lesioni nervose centrali o periferiche ed altre ancora."

Questi tipi di difetti possono essere affrontati con successo attraverso il *metodo ortofonico*, che consiste nel correggere la posizione degli organi vocali nell'articolazione del fonema sbagliato e sostituire, nel tempo, la pronuncia scorretta con quella esatta.

Il secondo tipo di problemi sono più legati al modo di parlare, a valori come la chiarezza, l'adesione al senso, l'udibilità, la duttilità, la leggerezza, la piacevolezza. Caratteristiche relative piuttosto alla qualità dell'emissione e dell'esposizione.

L'insicurezza, la confusione, l'inefficacia nel discorrere possono provocare in chi ascolta fastidio e turbamento. Al contrario ascoltare una persona che aderisce completamente a ciò che dice è piacevole ed interessante.

Lavorare su questo versante significa allenare il corpo all'efficienza complessiva degli apparati respiratorio, fonatorio ed articolatorio, nonché fisico generale, e soprattutto imparare ad usarlo.

La Natura ci ha dotati di una macchina perfetta ma sta a noi saperla condurre bene o male.

Affrontare questo ambito di lavoro significa svolgere un esercizio squisitamente fisico. Come in un laboratorio o in una palestra si devono ricercare le cause fisiologiche del nostro modo di parlare e ripristinare materialmente una corretta impostazione.

Vediamo alcuni casi.

### ***Spingere la voce, forzare:***

Spesso a causa dell'insicurezza si tende a maggiore la quantità di voce. E' solo una facciata ed è molto nocivo per le corde vocali. Rimedi: verificare la presenza di tensioni fisiche ed eliminarle; pensare ad uno sbadiglio o sbadigliare realmente, serve ad allentare le tensioni e la pressione sulle corde vocali; prima di ogni parola, specialmente prima di quelle che iniziano per vocale, emettere un suono "hhh", serve ad equilibrare l'emissione di aria e a distendere una respirazione contratta; affidarsi al significato delle parole, le parole sono già espressive di per sé e rafforzarne la portata è inutile e ridondante.

### ***Voce bloccata:***

Immaginiamo una boa che ondeggi sui flutti del mare. Se i legami che la trattengono al fondo sono troppo corti, la boa non è in grado di assecondare il moto ondoso e quindi la si vedrà continuamente sommergersi e riaffiorare, con il rischio che i legami si spezzino.

Bloccare la voce vuol dire ancorarla su di un unico registro o tonalità.

E' solitamente una scelta inconsapevole che può derivare da un sistema di valori molto discutibile del tipo: "la voce bassa è più calda e suadente" o cose del genere.

Chi ha la voce fissata in questo modo ci si abitua e ci si affeziona arrivando al punto di credere di non poter raggiungere tonalità diverse da quella. Si autolimita.

La voce risuona solo nella regione toracica o in testa tanto da sembrare che arrivi da dietro o da sopra colui che parla.

Comporta problemi di articolazione. Non essendo la voce inviata all'esterno si ingenera un considerevole aumento della pressione interna, cioè tensione nociva.

Per superare questo genere di blocchi bisogna fare esercizi di estensione e di emissione sulle labbra. Pensare alla parabola che la voce deve creare fuori di noi ed inviare i suoni in quella direzione.

### ***Colpo di glottide:***

E' la tendenza a serrare la glottide prima della produzione di suono.

Si avverte dall'attacco brusco, una specie di "click" all'inizio di parola, particolarmente nelle parole che cominciano per vocale.

La gola fa male, il suono è come intrappolato e scaturisce dalla gola come un verso strozzato.

Le corde vocali anziché essere sollecitate dal flusso d'aria vengono violentemente stratonate attraverso una indiscriminata azione muscolare.

Quando associato ad una forzatura nel parlare, come spesso è, diventa una grave minaccia per la salute della laringe.

Si interviene imparando a rilassare la laringe prima di iniziare a parlare ed a parlare assecondando in flusso di aria espiratoria.

Si pensi allo sbadiglio ed al suono "hhh" prima delle vocali.

### ***Parlare a mezza voce:***

La voce è costantemente a volume minimo. C'è come un velo che ottunde l'emissione. Il parlare è indistinto, lontano, come un sussurro indefinito e inintelligibile. L'espressione è sfocata, priva di energia e risonanza, così da risultare invariabilmente vacua e futile.

Non è grave per la voce ma lo è per la persona: si fa fatica ad ascoltarla, provoca noia, fastidio, persino rabbia.

La stessa persona che parla a mezza voce dopo un po' si stanca e si immalinconisce.

E' il rischio che corrono le persone che per mestiere o per carattere vogliono risultare gentili e rassicuranti, clinici, non aggressivi ma avvolgenti, intimi, romantici, confidenziali. In realtà instaurano con l'interlocutore un rapporto coercitivo e mortificante.

Altre volte è una scelta strategica per apparire umili, modesti, timidi, innocui. Per indicare vergogna o pentimento. Ma bisogna comunque impedire che diventi una forma, un modo di essere. Se l'abitudine si radica in profondità può finire per inibire completamente la sfera della socialità.

Più frequente nelle donne.

Tecnicamente succede che le corde vocali non sono sollecitate che in minima parte, per cui la voce rimane inespressiva ed incolore, i concetti non acquistano intensità e nitore.

Dal punto di vista somatico e comportamentale questa forma si traduce in un atteggiamento dimesso, chiuso in sé stesso, ricurvo, sfuggente.

La ginnastica richiesta è l'intonazione cantata di brani di testo per assicurare alla voce intensità e supporto. In seguito passare repentinamente dal canto al parlato per precedere l'innervamento inconscio del meccanismo d'inibizione. La pratica deve essere quotidiana e a lungo termine. Si proceda poi all'esplorazione di tutte le possibilità della vera voce perché la persona in esame scopra di avere a disposizione un incredibile strumento espressivo e se ne innamori.

### ***Voce richiamata o trattenuta:***

La voce appena emessa viene subito richiamata indietro.

La frase si spezza, la voce cade giù a metà della frase.

Il discorso procede a singhiozzo. L'energia è intermittente.

Sembra che la frase, terminando in caduta, neghi sé stessa.

Deriva dall'insicurezza. Il parlante si pone a priori in una condizione di inferiorità rispetto al suo interlocutore e si auto censura da ogni tentativo di comunicazione.

I segnali sono la frequente deglutizione, il mordicchiamento delle labbra, l'uso smodato di intercalari, la perdita delle sillabe finali di parola o di frase.

Si deve prendere tutto il tempo necessario al rilassamento, alla messa a fuoco del messaggio, alla costruzione del rapporto con l'interlocutore. Poi, secondo le dinamiche dell'emissione, esercitarsi a sostenere il flusso di voce per tutta la durata della frase e da inviare la voce lontano verso l'esterno.

La ginnastica richiesta è per lo sviluppo della capacità respiratoria e per la resistenza nell'esposizione di periodi lunghi.



Vediamo adesso, per sommi capi, come si lavora sulla voce.

Il metodo che esporrò si ispira principalmente ai risultati della ricerca anglosassone.

## **Training Corpo-Voce**

Come spiegato in precedenza questo tipo di lavoro mira a ricostruire l'unità del processo espressivo nella interazione di pensiero, corpo e voce ed a equipaggiare l'individuo di un apparato psicofisico in grado di corrispondere adeguatamente a tale funzione.

Gli obiettivi precipi del lavoro sono di riconsolidare la capacità respiratoria, l'appoggio o il sostegno diaframmatico del suono, la padronanza del suono e dell'articolazione, la capacità di inviare il suono all'esterno. Tutto ciò finalizzato all'adesione totale all'enunciato, nella profondità del suo significato e nella ricchezza delle sue sfumature, ed alla comprensibilità dell'esposizione.

Il procedimento, per sintesi e per comodità, è presentato come modello convenzionalmente accettato, ovvero come "standard", o "pattern" di riferimento.

### **Il lavoro vero e proprio**

- rilassamento a terra. In posizione distesa, gambe parallele, piedi leggermente divaricati, braccia lungo il busto, oppure ginocchia in alto e piedi sotto le ginocchia, oppure gambe a novanta gradi poggiate sul piano di una sedia: respirare e pensare di mandare l'aria in tutte le articolazioni per liberarle da eventuali tensioni.

Anche: una per una tendere e poi rilassare le articolazioni per sperimentarne lo stato di rilassamento.

Con l'assistenza del trainer inviare l'aria dal naso verso la regione bassa e laterale dei polmoni.

Eeguire ripetutamente con particolare impegno nei primi tempi per estendere l'elasticità del costato ed abituare i polmoni a lavorare in quella zona.

Attenzione che la testa non sia riversa all'indietro ma allineata sulla colonna per consentire la migliore circolazione dell'aria.

Mai nessuna pausa tra ispirazione ed espirazione: in questo risiede il presupposto fondamentale di una respirazione fluida ed efficace.

- in espirazione, per estendere la capacità toracica ed il controllo sull'aria espiratoria: emettere l'aria dalla bocca con un lento e costante suono

sibilante, come l'aria che sfugge impercettibilmente dal beccuccio di un palloncino. L'assistente conti progressivamente un numero sempre maggiore di tempi per incrementare l'utilizzo di aria.

Il soggetto, a suo gradimento, può apporre le proprie mani lateralmente alla cassa toracica per constatarne l'effettivo movimento.

- dopo il rilassamento e la respirazione a terra, che possono durare intorno ai 10-15 minuti, cominciare il percorso per il rialzamento: ruotare prima su un fianco poi sull'altro per circa 2-3 minuti ciascuno testando con le mani, come in precedenza, l'azione del costato, la quale in questa posizione appare molto evidente. Poi mettersi accucciati in una posizione come di preghiera musulmana e respirare. In questa posizione le gambe comprimendo l'addome ed il torace evidenziano ancora di più il movimento di quest'ultimi. Tutto il corpo è rilassato.

Di qui si può incominciare ad emettere i primi suoni, dei mugugni come quando ci si sveglia e ci si crogiola nel letto, "mmm" o "hum".

Suoni interiori, gutturali, che successivamente si spostano volontariamente in testa, nella nuca, in fronte, negli occhi, nel naso, in bocca, in gola e di nuovo nel torace.

Serve come riscaldamento della voce e dei seni di risonanza, oltre ad essere molto piacevole e liberatorio.

- passare ad una posizione "a quattro zampe": mani sotto le spalle, ginocchia sotto le anche e testa orizzontale in linea con la colonna.

Qui il diaframma è libero ed attratto dalla forza di gravità.

La posizione è favorevole all'apertura di un suono orale vocalico, sempre di natura più animalesca che umana, per sviscerare la voce sin dalle profondità dell'organismo.

La vocalizzazione può essere accompagnata da smorfie che servono ad espressivizzare il suono ed a sciogliere i muscoli della faccia.

Per rialzarsi: mettere uno dopo l'altro i piedi, paralleli, sotto il bacino Sollevare il bacino e srotolare la spina, vertebra per vertebra, molto lentamente, dal basso verso l'alto. La testa è l'ultima a salire, e la più delicata.

Una volta arrivati conservare mentalmente questa idea di allungamento. Il processo richiede del tempo e si può arrivare alla posizione eretta un po' indolenziti, per cui è bene sciogliere un po' la posizione e riattivare la circolazione.

Si proceda al massaggio per sfregamento di tutte le parti del corpo specialmente le più tese e le più interessanti per noi (la faccia).

Stirarsi in tutte le direzioni.

Ripetere alcuni srotolamenti della spina cadendo dal bacino con le ginocchia morbide e ricostruendo la colonna.

Recuperare l'allineamento.

Riprendere il riscaldamento vocale con la "mmm" in tutti i risuonatori, per finire sulle labbra e nel naso. Da lì cominciare ad inviare il suono all'esterno con un suono vocalico "a".

Passare a sillabe o fonemi, poi a piccole cellule linguistiche come per esempio numeri, nomi propri, nomi dei giorni o dei mesi, versi o battute conosciuti a memoria, secondo il principio della progressione per incrementare l'appoggio e la sonorità.

Esercitare l'articolazione esagerando la pronuncia.

Intonare brani di testo e dire il testo continuando a vigilare il rilassamento, la respirazione, l'elasticità del corpo e della voce.

### **Approccio al testo**

Una volta che la voce è calda affrontare, con tutta calma, l'interpretazione del testo.

In questa fase il trainer, oltre alla tecnica, si occuperà della resa espressiva e della qualità dell'interpretazione secondo la natura del testo.

Il lavoro sul testo richiede tempo e pazienza, ci si prepari mentalmente a leggere e rileggere lo stesso testo, che non superi le 10 righe per i principianti, più e più volte.

Si cominci con letture neutre che abbiano il solo scopo di conoscere il testo e di impadronirsi del suo senso, del suo significato, tramite l'analisi logico-grammaticale.

Si giunga ad una lettura asciutta e logica del testo.

Di lì, in armonia con l'allievo, si propongano possibili opzioni stilistiche, senza necessariamente giudicarne la validità.

L'allievo sperimenti più possibilità per ampliare le sue capacità espressive e per estrinsecare materialmente le potenzialità del testo. Quando si perverrà ad una scelta interpretativa definitiva si lavorerà sulla sua efficacia e sulle sfumature.

Qualora il testo presenti un taglio netto e riconoscibile si proceda allo studio e all'approfondimento di quello.

Contemporaneamente si tenga conto delle regole della dizione e si correggano gli errori ove ve ne siano.

A livello di gioco e di improvvisazione si sperimentino senza riserve tutte le strade che la fantasia e l'immaginazione ci suggeriscono. Ma quando si tratti di interpretare, si tenda sempre all'igiene ed all'economia: la leggerezza, la delicatezza, unite alla semplicità, sono qualità rare ed universalmente accettate.

### **Immagine e portamento**

Come la voce così anche la nostra immagine deve essere fedele alla nostra natura. Non si cerchi mai di assomigliare ad altri e non si adottino mai atteggiamenti estranei a noi, verrebbe notato subito.

Bisogna essere sé stessi in ogni circostanza. Bluffare può essere terribilmente controproducente.

Comunque è bene essere sempre in forma e puliti.

L'aspetto migliore deriva sempre da un buon allineamento, il quale conferisce alla figura un'immagine dritta e slanciata ed un portamento fluido ed elegante.

Costruire l'allineamento richiede molta ginnastica, gli esercizi sono comuni a tutte le discipline del movimento, non starò qui ad elencarli.

Molto contribuisce lo sguardo clinico dell'istruttore e la sua capacità di plasmare il corpo del paziente tramite gli esercizi e tramite il contatto.

Personalmente faccio larghissimo uso della manipolazione e del massaggio: aiuta la persona a capire concretamente l'esercizio, gli procura piacere, lo fa sentire curato ed assistito oltre ad accelerare considerevolmente il processo di cambiamento.

Il risultato da ottenere, in ultima istanza, sia dal punto di vista vocale che corporale, è quello di un completo benessere, fiducia in sé stessi e nei propri mezzi. Con queste premesse si può affrontare qualsiasi situazione, pur nella consapevolezza che la vita è in perenne divenire e che non si finisce mai di imparare.