

LO STRUMENTO VOCE

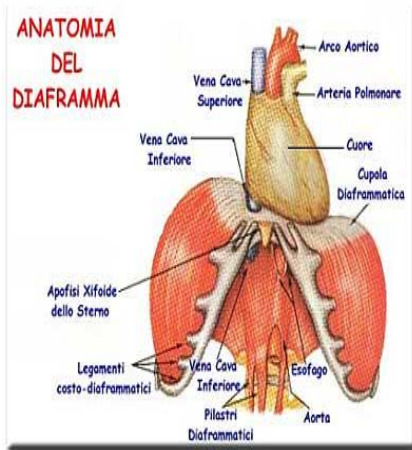
DISPENSA

L'APPARATO FONATORIO

La voce è il prodotto di un apparato estremamente raffinato ma altrettanto delicato L'apparato fonatorio.

Intervengono alla creazione della voce

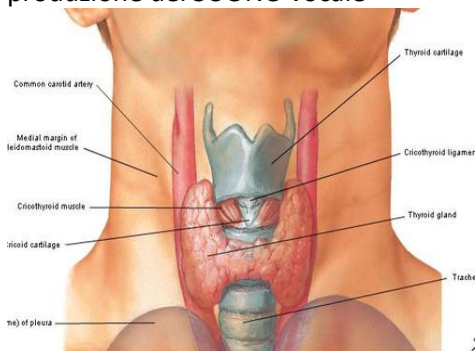
1. Diaframma, muscolo involontario preposto alla respirazione



Attira e spinge fuori l'aria (inspirazione ed espirazione), il suo rallentamento attraverso la tonicità dei muscoli intercostali mette in pressione la colonna d'aria che si "appoggia" sul diaframma stesso.

2. Laringe e Corde vocali

Cassa armonica e corde dello strumento vocale, sono, in un certo senso, lo strumento vero e proprio per la produzione del SUONO vocale



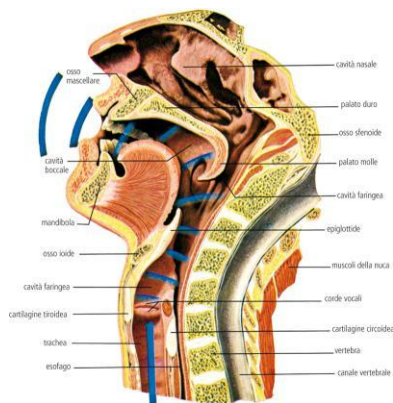
In fase di fonazione (voce parlata o cantata) le corde si chiudono, cioè vanno in adduzione, e sollecitate dall'aria proveniente dal basso (punto 1) che tenta di aprirle, vibrano producendo in questo modo il SUONO non la parola.

3. MANDIBOLA LINGUA LABBRA DENTI

Completano l'apparato gli "strumenti" proposti all'articolazione della PAROLA

Il loro movimento articola vocali consonanti e gruppi sillabici.

Il movimento senza tensioni, mantiene la muscolatura sciolta, rendendo l'articolazione della parola fluida facendo diminuire la tensione vocale, proteggendo la voce stessa dall'incorrere di disturbi.



Un buon utilizzo dell'apparato, e il riconoscimento delle situazioni che possono creare affaticamento ,eviteranno e limiteranno l'insorgere di problemi vocali.

CONSIGLI DI IGIENE E CONSERVAZIONE DELL'APPARATO

Rendere minime le tensioni laringee, imparare a mantenere una postura flessibile e ben bilanciata del collo

Rilassare la lingua e apprendere tecniche di riscaldamento e di raffreddamento vocale

Parlare in un range di altezze adatto al proprio strumento vocale

Mantenersi idratati

Non bere solo quando si ha sensazione di sete, né aspettare di aver la gola secca

Evitare o limitare bevande e sostanze che abbiano effetto diuretico, compreso alcolici, caffeina, e non far uso indiscriminato di integratori dietetici

Pastiglie a base di glicerina o sali termali possono aiutare a stimolare la salivazione e mantenere il cavo orale o la gola umettati

Effettuare docce prolungate o in sauna quando la voce è stanca o quando è in corso una flogosi o temporanea irritazione delle mucose.

Umidificare l'ambiente e le mucose (suffumigi con bicarbonato e camomilla)

Evitare urla, grida e comportamenti di raclage non necessari

Il raclage(GRATTARE LA GOLA) continuo può nel tempo traumatizzare le corde vocali. Verificare se è una abitudine nervosa o una risposta spontanea alla percezione di secrezioni faringolaringee

Proteggersi dalla pirosi gastrica e dal reflusso

Seguire i consigli dietetici e le norme di igiene anti-reflusso. Independentemente dagli obblighi sociali, evitare i pasti a tarda ora per non incorrere in episodi di reflusso

Evitare l'assunzione di pastiglie balsamiche o antidolorifiche non prescritte da un medico

La maggior parte dei rimedi balsamici in gocce o pastiglie contengono sostanze chimiche come il mentolo che seccano le mucose faringolaringee, rendendo le corde vocali più vulnerabili alle flogosi e alle infezioni

Gli antidolorifici mascherano i primi segno di malattia o sforzo vocale, accrescendo il rischio di danni da sovraffaticamento

Prendersi cura della propria voce significa prendersi cura di sé stessi. Riservare un momento della giornata ad esercizi di stretching corporeo e riscaldamento vocale per contrastare gli effetti di eventuali rigidità della postura e della respirazione

Riscaldare regolarmente la voce

compiere qualche esercizio di stretching col capo, le braccia, le spalle e i fianchi. Effettuare anche alcuni profondi sbadigli e scrollare braccia e gambe per liberarle dalle tensioni.

3) Controllare la respirazione, mantenendo il collo allungato in allineamento col dorso, la gabbia toracica espansa e le spalle abbassate, mentre si inspira silenziosamente con espansione dell'area epigastrica e costale laterale. Espirare lentamente, con atto lento e completo, verificando le capacità di controllo sulle dinamiche di appoggio e di sostegno diaframmatico. Ripetere per una decina di volte.

ESERCIZI

RELATIVI A PUNTO 1 LA RESPIRAZIONE

Sdraiati o appoggiati in modo da avere le spalle ferme, cercando di stare il più possibile rilassati, inspirare con calma quindi espirare emettendo un leggera S.

Eseguiamo una decina di volte

Relativi al punto 2

RISCALDAMENTO VOCALE

Respirare(vedi sopra) ed emettere una leggera R prendendo coscienza della morbidezza di lingua e collo
Ripetere 4° 5 volte

Respirare ed emettere con le labbra chiuse a morbide e la parte interna della bocca come se avessimo in bocca un cioccolatino (con particolare cura alla morbidezza della lingua) una M
Ripetere alcune volte andando da un suono un po' più basso un gradino per volta fino ad un suono medio, quindi ritornare al primo suono, sempre gradualmente.

Respirare e, partendo dalla M a bocca chiusa, sviluppare una I decisa mantenendo un suono fermo ma senza irrigidire o ingrossare troppo la voce, ripetere alcune volte partendo con un suono più basso, un gradino alla volta verso un suono medio, quindi ritornare al primo suono, sempre gradualmente.

M° MARIA DE MICHELI
Scuola Incanto
Via Roma 19/a Paruzzaro
3358333664