

Come si cura la voce?

Consigli da seguire e luoghi comuni da rimuovere per una corretta gestione della voce.



Quando si parla di intervento foniatrico sui disturbi della voce, o, ancora meglio, per prevenire la loro comparsa, come si agisce?

Solitamente ci si aspetta la prescrizione di medicinali o l'erogazione di consigli su che cosa inalare o ingoiare.

I luoghi comuni più diffusi, ma anche sbagliati, prevedono la somministrazione di farmaci antinfiammatori o antibiotici, da prendere per bocca o per via aerosolica; per non parlare di quanto viene fuori a volte dai passaparola che prevedono la preparazione di decotti e pozioni contenenti un po' di tutto, o il cibarsi di alimenti strani e del tutto estranei ad un'efficacia terapeutica, come ad esempio l'aglio, le acciughe, il limone...

In molti altri casi, la fa da padrone il cortisone, cui spesso si ricorre come se fosse un toccasana che aiuta a cantare o a recitare meglio.

Beh, niente di tutto questo! Il professionista della voce (cantante, attore, speaker, insegnante) va considerato come un atleta a tutti gli effetti, e come tale deve essere visto in un'ottica dinamica, corporea, non farmacologica.

Quando occorre prevenire o curare danni vocali, nella maggior parte dei casi si rende necessario un intervento

educativo-rieducativo della voce.

Vediamone i capisaldi
Primo presupposto necessario da tener ben presente:

La voce non è un fenomeno che scaturisce solo da due corde vocali.

La voce è una produzione corporea.

Viene fuori da un corpo che deve essere considerato con le sue posture, le sue tensioni muscolari, gli effetti delle ansie che in esso vengono generate e somatizzate, le sue modalità respiratorie, la conformazione anatomica delle sue strutture laringee, faringee e più in generale risuonatrici, le sue capacità digestive, i suoi ormoni e le sue eventuali malattie concomitanti.

Questo ed altro generano la voce.

Sarebbe quindi troppo riduttivo pensare di agire su di essa lavorando solo con vocalizzi e tecniche di emissione.

Questa premessa serve a comprendere il perché di un intervento foniatrico-logopedico che, nella gestione preparatoria-preventiva di un cantante, così come in un programma riabilitativo-curativo, dovrebbe riferirsi ai seguenti capisaldi:

- Rilassamento muscolare/presa di coscienza corporea.

- Impostazione corretta dinamica respiratoria addomino- e costo- diaframmatica.

- Accordo pneumofonico, ossia

coordinazione tra emissione aerea e sonorizzazione della stessa a livello laringeo.

- Emissione vocale

- Risonanze: conoscenza e percezione dei fenomeni risonatori e loro gestione nell'emissione vocale.

- Articolazione: tra le tecniche di rilassamento/presa di coscienza corporea, la più frequentemente da noi adottata, è quella che si basa sul percorso del proprio corpo attraverso immagini mentali, integrata con manipolazioni/massaggi del collo, della testa, del viso e della muscolatura mimica.

Il paziente/allievo, in questa prima fase del lavoro, è disteso a terra su di un sottile tappetino, ed è ancora in questa posizione che si inizia l'impostazione della corretta dinamica respiratoria, "lasciando slatentizzare", più che forzandone l'innesco, un movimento addominale rilassato, senza tensioni muscolari, che

prevede l'avanzamento (risalita, se il corpo è visto orizzontalmente) della parete addominale durante l'inspirazione, e la sua discesa (rientro) in fase espiratoria.

L'impostazione della respirazione nel settore costo-diaframmatico può essere favorita dal cambio di posizione, facendo porre l'allievo di fianco, e chiedendogli di dilatare l'emitorace durante l'inspirazione e farlo "richiudere" in espirazione.

Lo stesso lavoro svolto a terra viene poi effettuato in posizione ortostatica e da seduti. La fase dei vocalizzi, che identificherebbe il momento laringeo dell'emissione vocale, preferisco non separarla da quella dedicata alle risonanze e all'articolazione, almeno per parte di esse, in quanto non avrebbe senso ricercare modalità di emissione vocale senza preoccuparsi nel contempo di dove posizionare il suono nei risuonatori (gola, bocca, naso) e di come modificare le aperture e le posizioni degli organi articolatori.

