

Molti insegnanti, operatori, maestre di scuole materne e elementari, animatori di comunità, dopo aver parlato per molte ore in classe, durante convegni, in contesti di formazione e aggregazione sociale, dichiarano di non essere stati in grado di mantenere un tono costante e fluido, durante la loro esposizione e di trovarsi costretti a gridare, con dolori inevitabili, bruciori alle corde vocali e di conseguenza, abbassamenti di voce.

Quello che capita in questi casi è che si crea una mancanza di “relazione” tra i due apparati che concorrono alla produzione vocale ed è fondamentale che lavorino insieme all’interno del nostro corpo per produrre le parole e quindi discorsi:

1. **APPARATO RESPIRATORIO:** L’apparato respiratorio si occupa di incamerare l’aria, ricca di ossigeno, nei polmoni, i quali, espandendosi all’interno della cassa toracica, fanno aprire orizzontalmente la cassa toracica stessa e permettono l’abbassamento del diaframma, grande muscolo sottostante a forma di cupola, che divide il sistema respiratorio da quello vegetativo. Nel momento in cui i polmoni, decontraendosi, ritornano nella loro posizione iniziale, il diaframma, come se fosse una molla prima schiacciata verso il basso e poi lasciata, torna in posizione di base, dando una forza propulsiva all’aria in uscita. Questa colonna d’aria, spinta con una grande forza verso l’alto e più precisamente verso la bocca, trova un “ostacolo” nel suo percorso a circa metà del collo: le corde vocali.
2. **APPARATO VOCALE:** Le corde vocali non sono altro che membrane che quando vengono avvicinate tra loro, mentre l’aria passa dai polmoni alla bocca, possono vibrare, producendo suoni. È solo l’aria che può fare vibrare le corde vocali e l’intensità sonora non dipende dalla quantità d’aria emessa dai polmoni ma dalla pressione con la quale le corde vengono avvicinate tra loro. Le corde oppongono una forza all’aria la quale, però, riesce a vincerla ottenendo come risultato la vibrazione e l’apertura delle corde stesse. Ed ecco così prodotto il suono. In seguito l’aria viene modulata dal loro movimento ed arriva alla bocca dove, attraverso i movimenti della mandibola, della lingua, e delle altre cavità di risonanza viene amplificata.

Questo processo fisiologico, non solo non crea nessun tipo di disturbo alle corde vocali ma consente alle stesse di lavorare senza nessuno sforzo permettendo di utilizzare la voce, anche per periodi lunghi di tempo.

Questo processo, attuato in maniera corretta, tende a “riscaldare continuamente la voce rendendola sempre più avvolgente e chiara.

E’ importante in questa fase cercare di evitare di inspirare con la bocca e farlo il più possibile attraverso il naso in modo da permettere all’aria introdotta di arrivare nei polmoni già riscaldata e filtrata tramite le narici.

Un altro aspetto da considerare è che spesso ai polmoni non viene data la possibilità di espandersi completamente, in quanto di essi viene riempita solo la parte superiore (respirazione di petto o clavicolare) e di conseguenza il diaframma non viene “schiacciato in basso” a sufficienza.

L’aria in uscita non ha più la forza di far aprire le corde mettendole in vibrazione.

L’urgenza dell’educatore, insegnante, animatore, maestro in ogni caso rimane quella di “comunicare”, di mantenere viva l’attenzione, affascinare, convincere il gruppo al quale si rivolge e per questo prevale in lui il comando che arriva dal cervello, quello di produrre parole, discorsi, puntualizzazioni, piuttosto che concentrarsi su questi punti.

Le corde vocali chiedono aiuto ai muscoli che servono loro per coadiuvare il movimento vibratorio ma non certo per farle vibrare e questi muscoli, chiamati ad un lavoro per loro improprio, le urtano tra loro con violenza creando dolore, bruciore fino ad arrivare a procurare vere e proprie patologie quali, ad esempio, i noduli.

Per una maestra o un maestro, la necessità di riportare al silenzio una classe rumorosa di bambini ad esempio o per chiunque di prevaricare i rumori ambientali dei ritmi odierni, inducono spesso ad una respirazione ed un “appoggio” di voce errato, che spesso diventa abitudinario.

E’ consigliabile in classe utilizzare la tecnica dell’ascolto innanzi tutto e provare a parlare abbassando gradualmente il tono della voce. Se la classe è rumorosa alcuni si accorgeranno del fatto che l’insegnante sta parlando ma che il suo discorso non è comprensibile. Lentamente il gruppo classe tenderà a tornare al silenzio.

Parlare a tono basso pur avendo un suono deciso e chiaro è possibile. E' necessario comunque un lavoro costante e continuato nei primi tempi, di concentrazione sul respiro e di rilassamento, fino a quando tale tecnica non venga del tutto assimilata, diventando meccanica e naturale.

## **Esercizi preespressivi di respirazione e suono vocale**

Prima di parlare di fonazione, emissione, uso della voce è necessario, dunque, soffermarsi su una riflessione in relazione alla nostra respirazione, che coinvolga tutto il nostro essere in ogni momento della vita.

Stati di tensione fisica, di contrazione, di ansia, nervosismo, possono alterare la nostra respirazione e di conseguenza compromettere il buon funzionamento del nostro apparato vocale.

L'inspirazione e l'espiazione sono espressioni della nostra esperienza interiore ed esteriore. Quando respiriamo profondamente, espandiamo e contraiamo. Possiamo accogliere il mondo dentro di noi fino in fondo solo se siamo in grado di lasciare uscire il respiro completamente.

Inspirando si crea una vibrazione dall'esterno verso l'interno, espirando si crea una vibrazione opposta che dall'interno si dirige verso l'esterno.

Una buona respirazione ci aiuta a trovare un soddisfacente equilibrio fra le due dimensioni dell'essere.

## **Respiro profondo e fonazione**

### **1° Fase**

Provare la capacità respiratoria, in volume d'aria, che si è in grado di immettere nell'organismo. Iniziamo espirando completamente fino al totale svuotamento di aria dai polmoni. Possiamo aiutarci emettendo il suono continuato "s". Se lavoriamo con i bambini risulta semplice farli immaginare di essere come dei palloncini che si sgonfiano lentamente. La ripresa di aria sarà automatica, immediata e vigorosa.

### **2° Fase**

A questo punto lasciare uscire un suono nell'espiazione e cercare di tenerlo il più a lungo possibile. Partire dalla vocale "A" e ripetere per 4 volte. Ripetere con le altre vocali: E, I, O, U

### **3° Fase**

Ascoltare il silenzio e seguire il respiro per 60 secondi.

Riprendere l'esercizio, esercitandosi solo su suoni bassi con le vocali O - U

Se lavoriamo con i bambini immaginare una caverna nera e tenere il suono a lungo, usando il ventre come cassa di risonanza.

Ripetere lo stesso esercizio con i suoni O – E

Ripetere lo stesso esercizio con i suoni I – A

### **4° Fase**

Eliminare tutta l'aria interna ed incamerare molta aria, trattenendola per qualche secondo ed espellerla controllando l'emissione a partire dal suono basso U, poi passare al suono alto A e scendere di nuovo passando dal suono O e infine arrivare al suono U

Ripetere per 7 volte e non concentrarsi su nessun pensiero in particolare.

Una impostazione errata della voce, non produce effetti negativi solo per la salute della persona, ma ne diminuisce la capacità di comunicazione, dato che il diaframma si tende e vibra diversamente a seconda delle emozioni e dato che a queste ultime corrisponde l'uso di casse armoniche diverse. Per questo è così facile che alle parole non corrisponda il senso-suono, rendendo poco efficaci e sinceri i discorsi.

La corresponsione parola-senso-suono ha peculiare importanza con bambini e disabili. Ulteriori problemi possono nascere dall'uso improprio o non funzionale dell'apparato fonatorio. Anch'esso può dipendere da fattori fisici o da patologie come quando un malposizionamento dei denti o una particolare architettura della bocca costringono la lingua e la muscolatura facciale a movimenti impropri (La terapia miofunzionale).

Quello che ancora pochi fanno osservare è che tutto ciò ha ricadute sul fisico (es.: cervicale) e sulla resa complessiva della persona (es.: affaticamento generale) incidendo anche sul piano psicologico e del piacere del fare (Atteggiamento ludico).

Detto questo, ci sembra necessario sottolineare l'importanza di imparare ad impostare e coordinare correttamente il lavoro di questi due apparati per evitare conseguenze spiacevoli durante o dopo il prolungato utilizzo della voce, cosa che – riteniamo - debba far parte del bagaglio professionale di un qualunque formatore, per la sua salute e per ottimizzarne la resa.

In alcuni ambiti (insegnanti di scuola dell'infanzia e insegnanti di sostegno come operatori sociali che dovrebbero utilizzare il dialogo tonico anche con la voce - Aucouturier), la voce va necessariamente controllata attraverso la respirazione e le sue casse armoniche.

Paradossalmente l'insegnamento di tali tecniche è più diffuso in arte e marketing che non nella formazione formatori. Qualora invece si siano già create delle disfunzioni il consiglio è quello di eseguire riposo vocale, fare esercizi respiratori corretti, fumenti che aiutino le corde vocali a decongestionarsi e comunque di rivolgersi ad uno specialista come il logopedista che possa insegnare una respirazione ed una fonazione fisiologica e curare eventuali danni alle corde vocali.

#### CURA MINIMA DELLA VOCE:

- 1) evitare di parlare con intensità elevata e non parlare in ambienti rumorosi o troppo grandi o con acustica difettosa.
  - 2) Evitare di parlare durante o subito dopo lo sforzo fisico.
  - 3) Evitare di parlare troppo e con una tonalità sbagliata
  - 4) Evitare le prolungate emissioni sussurrante o bisbigliate, portatrici, nel caso in cui si incrementi l'intensità di bisbiglio, di contratture fonatorie laringee ed extralaringee. La voce sussurrata non è meno faticosa della voce gridata : se si è costretti ad utilizzarla bisogna limitarne l'uso ed ogni tanto rilassare spalle e collo che, inevitabilmente , sono costretti a contrarsi per dare una mano alla gola.
  - 5) Evitare i raschiamenti di gola e tosse stizzosa, nel caso di estrema necessità farli in modo moderato e meno frequentemente possibile. Per quanto siano comportamenti che provochino un sollievo momentaneo, raschiare e tossire quando la voce è sporca o velata danneggia le corde vocali.
  - 6) Evitare le discussioni animate e gli urli
  - 7) Respirare a bocca chiusa; per questo motivo è indispensabile curare ed eliminare tutti i disturbi delle cavità nasali. Non pressare la voce all'inizio della frase e fare attenzione a non rimanere senza fiato alla fine.
  - 9) Riguardarsi dai raffreddamenti e dai cambiamenti bruschi di temperatura.
  - 10) Condurre una vita regolata, senza eccessi, né alterazioni del ritmo sonno-veglia
  - 11) Consultare lo specialista ( Foniatra-Otorinolaringoiatra) se l'alterazione perdura per oltre 10 giorni.
  - 12) Evitare di indossare pantaloni troppo stretti, cinture troppo alte a livello delle costole fluttuanti, che impediscono il buon funzionamento degli organi respiratori
  - 13) Regolare l'alimentazione prima di ogni prestazione vocale importante (conferenza-lezione-canto) evitando pasti abbondanti e di difficile digestione.
  - 14) Evitare bibite troppo calde o troppo fredde prima di cantare/ parlare assumere bevande a temperatura eccessiva, soprattutto se prima di una prestazione vocale, può causare delle alterazioni vocali causate da disturbi vasomotori agli organi fonatori.
  - 15) moderare l'assunzione di caffeina. Troppi caffè, oltre a renderci nervosi, tendono a ridurre l'idratazione delle corde vocali; teniamolo presente quando ci troviamo al bar: esistono anche bevande alternative. Prendiamo piuttosto la buona abitudine di tenere al nostro posto di lavoro una bottiglia d'acqua naturale a temperatura ambiente, amica della nostra gola e della nostra salute.
  - 16) Eseguire con costanza una corretta attività fisica
  - 17) comprendere che i propri mezzi vocali non sono illimitati.
- A chiunque si impone una coscienza dei limiti e possibilità comunicative; anche la voce si stanca , come si stancano le braccia e le gambe, il tenerne conto aiuta a non chiederle troppo.