

Dare forma alla sofferenza libera la voce

Tesi specialistica di fine corso

Candidata: JESSICA SOLE NEGRI

Relatore: DR. ALFONSO BORRAGÁN TORRE

Anno Accademico 2019-2020

Università Internazionale Menéndez Pelayo



UIMP Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

INDICE

La mia ricerca parte da una smentita!.....p.1

Nuovi punti di vista.....p.1

La sofferenza (Metodo PROEL a supporto).....p.3

SENTIRE.....p.5

Cosa manca ad un soggetto sofferente?.....p.10

Conclusione.....p.13

**Approfondimento a supporto della tesi: IL CORPO CHE RACCONTA
-guida alle sensazioni-**

Bibliografia

Bibliografia PROEL – CELF

Ringraziamenti

La mia ricerca parte da una smentita!

Quando ho iniziato ad insegnare canto ero sicura che:

- A.** I bambini hanno tutte “vocine” bellissime
- B.** Chi viene a lezione di canto non saprà la tecnica ma avrà già cantato e notato di esserci portato
- C.** Chi entra in un'aula di canto mette in conto che canterà
- D.** Chi decide di venire a lezione di canto ha energia, positività e determinazione

Tutte queste mie sicurezze sono “crollate”, alcune subito altre con il tempo.

Inizialmente mi sono posta molte domande perché non mi capacitavo del fatto che molte delle persone che bussavano alla mia porta fossero enormemente distanti dalle quattro aspettative indicate; creavo un parallelismo con me stessa: non ho la grazia, il fisico e la malizia di una ballerina quindi non scelgo la danza come mezzo di espressione.

Poi, non essendo assolutamente casi sporadici, ho capito che c'era la necessità di mettere in atto nuove strategie per far sì che si arrivasse comunque all'obiettivo: CANTARE.

Da qui una nuova proporzione logica

O B I E T T I V I : C A N T O = X : S O G G E T T O

Il raggiungimento di obiettivi permette di arrivare alla performance canora come l'individuazione di un percorso corretto (X) permette di giungere alla liberazione espressiva del soggetto.

Nuovi punti di vista

Riconsideriamo ora i punti A, B, C, D e osservandoli nella loro realtà.

A. I bambini hanno tutte “vocine” bellissime

No: ci sono spesso bambini con problemi di adenoidi, intolleranze, allergie fino a casi di disturbo da deficit attentivo e iperattività (ADHD).

B. Chi viene a lezione di canto non saprà la tecnica ma avrà già cantato e notato di esserci portato

No: possono mancare di una corretta percezione uditiva data dal loro contesto sociale, culturale e possono inibire lo strumento con timidezze e paure generando blocchi fisici e conseguenti risvolti acustici.

C. Chi entra in un'aula di canto mette in conto che canterà

No: può essere la sommatoria dell'amore per la musica e necessità inconscia di comunicare, questo genera un soggetto che parla, racconta, descrive ma si stupisce quando gli si dice «ora cantiamo».

D. Chi decide di venire a lezione di canto ha energia, positività e determinazione

No: i soggetti con sofferenza psicologica evidente o latente sono moltissimi, per personale esperienza, la maggioranza.

Quest'ultimo punto, **la sofferenza**, è stato il più complesso e imprevedibile; ho dovuto eseguire repentini e importanti cambi di strategia.

Tentativi:

“Il motivatore”: cercare di motivare, far vedere i lati positivi, anticipare il benessere che può dare un obiettivo raggiunto. Per quanto sentito e sincero rimane un atteggiamento superficiale e comunque molto personale che spesso non basta e a volte finisce per depotenziare ulteriormente l'interlocutore, aumentando in lui il senso di inadeguatezza;

“Il tecnico”: affidarsi ad un atteggiamento analitico-descrittivo per evitare che il soggetto percorra strade che lo portino distante dal canto e sempre di più in una propria realtà invalicabile. Per quanto si fondi su dati reali e corretti (anatomia e fisiologia), questo approccio mostra tutti i limiti di un atteggiamento parziale: siamo corpo ma anche mente. Questa relazione, se sbilanciata, può portare ad un blocco fino a degenerare in una repulsione;

“Lo psicologo”: alla domanda «Come stai?» non c'è limite di risposta. Questo caso a mio parere è il più deleterio. Senza accorgerci ci troviamo in un abuso di professione

(non ne abbiamo le competenze) e, senza accorgerci, ci troviamo letteralmente risucchiati dalla situazione che ci toglie energia (vampiro energetico). Lo svolgimento della lezione è chiaramente compromesso, l'obiettivo del canto non solo non verrà raggiunto ma verrà incredibilmente dimenticato.

La sofferenza (Metodo PROEL a supporto)

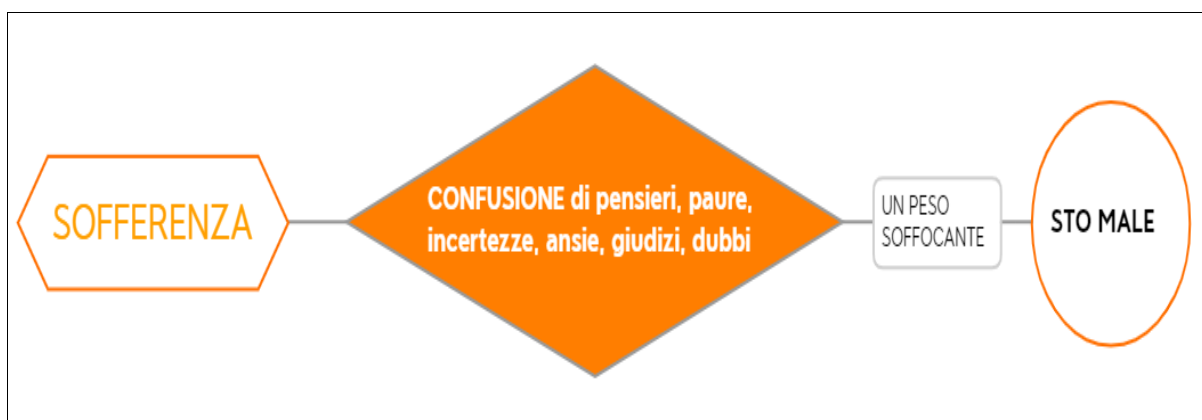
Il metodo PROEL unitamente alla mia esperienza e alle mie conoscenze pregresse mi ha supportato proprio nell'osservazione della sofferenza in relazione al canto, cambiando completamente punto di vista e conseguenti atteggiamenti.

Il rapporto SOGGETTO-OBIETTIVO mi ha portato a riflettere sulla didattica: come applicarla, con quali tempistiche, come agevolarla, come modificarla, come renderla funzionale ma anche quando rinunciarci (momentaneamente).

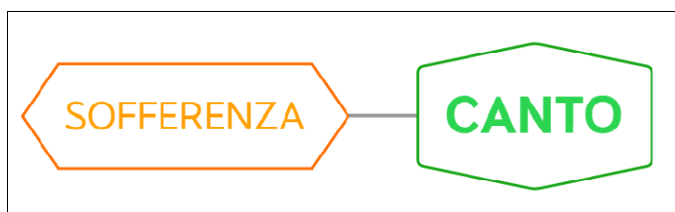
La sofferenza è una condizione di dolore, che può riguardare il corpo e/o il vissuto emotivo del soggetto.

Essa può derivare direttamente da un trauma fisico o emotivo, oppure può essere espressione di una afflizione interiore più profonda, di cui può essere difficile o impossibile individuare un fondamento oggettivo.

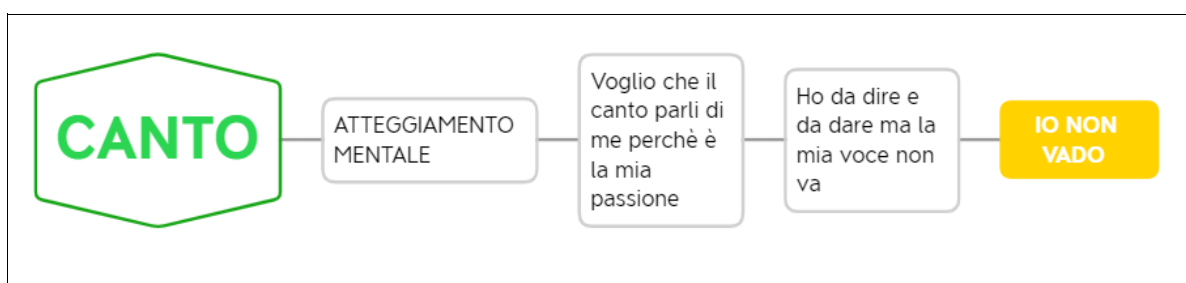
La mia ricerca parte dall'osservazione di una sofferenza originata da una condizione interiore per poi palesarsi sul corpo.



Come un soggetto sofferente, abituato a subire, DECIDA di bussare ad un' aula di canto ancora mi sfugge, ma di fatto me lo trovo di fronte e lì devo agire.



Oggi giorno (anche in importanti contesti televisivi e social) il canto viene spesso ed esclusivamente considerato come espressione di una passione, il famoso 'canta con il cuore'. Se è innegabile che la passione sia la forza scatenante (lascio la mia abitazione per dirgermi in un posto dove spenderò soldi e tempo) subito dopo deve subentrare una panoramica molto più profonda, conoscitiva e professionale; se ci si fermasse all'atteggiamento mentale potrebbero innescarsi molteplici elementi sfavorevoli che ci ricondurrebbero alla sofferta **confusione iniziale**.

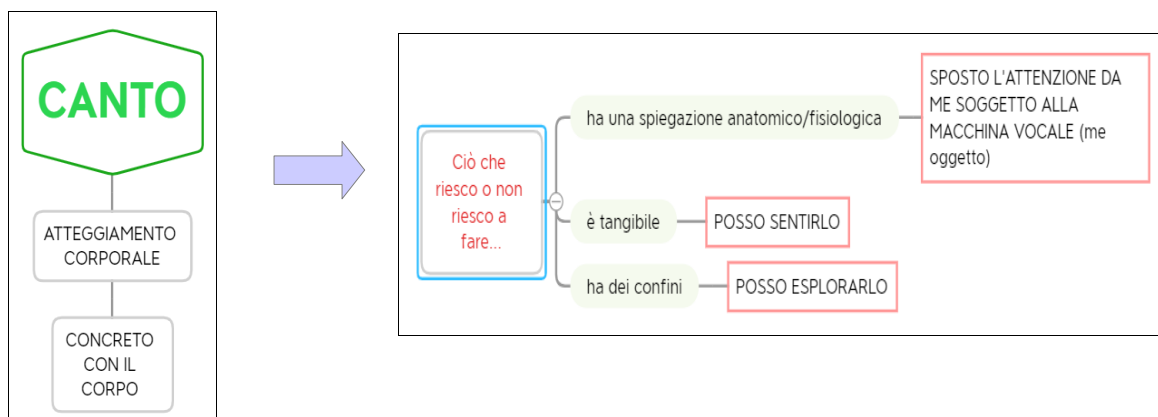


Una sconfitta per un soggetto sofferente è una nuova conferma di inadeguatezza: ne consegue un atteggiamento negativo che genera una chiusura e un rifiuto anche verso eventuali risvolti positivi.

Il soggetto spegne completamente i recettori, arriva a negare l'evidenza e a sminuire ogni miglioramento: il suo nuovo obiettivo è affermare che cantare, PER LUI, è un traguardo irraggiungibile, alimentando così la **confusione iniziale**.

Da insegnate di canto non ho le competenze per risolvere incertezze emotive, da insegnate di canto necessito di un corpo che funzioni, sia in buona salute, possa

sentire delle sensazioni (rilassatezza tonica¹, rigidità, stimolazioni tattili, punti di pressione, compressioni, decompressioni, stabilità e instabilità) e possa avere i recettori attivati.



Spostare l'attenzione al corpo in quanto macchina che deve funzionare genera, in modo indiretto, una importante cura di se; il corpo deve nutrirsi, riposarsi, tutelarsi, curarsi. Seguendo queste indicazioni dovremmo ottenere un corpo sano e un soggetto attento al proprio corpo. Si passa da una sommaria idea di passione a qualcosa che ha consistenza, che posso vedere, toccare, sentire e che alla necessità potrei esplorare nella sua fisicità. Personalmente ritengo che non sia da considerare svilente il vedere il cantante come 'macchina vocale' ma sia la sua possibilità di abbandonare la superficie ed entrare in profondità per capire, verificare e proseguire nel percorso.

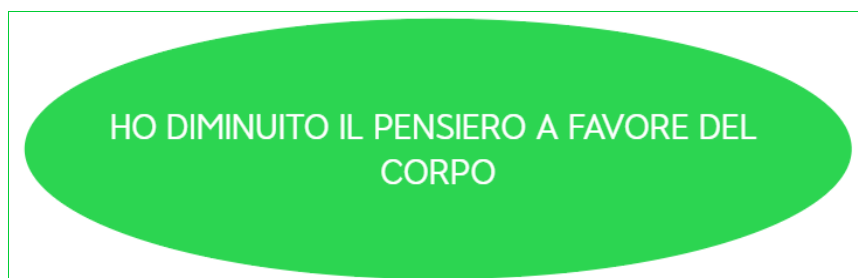
SENTIRE

Ovviamente non si intende sentire acusticamente perché questo approccio spesso è contaminato da soggettività e giudizio, elementi di impossibile gestione per un soggetto sofferente: verrebbe riportato nuovamente all'insicurezza e alla **confusione iniziale**.

Sentire è PERCEPIRE CON IL CORPO! Per poterlo fare necessito di un corpo privo di tensioni. Come prima cosa devo abbattere la rigidità: la rigidità è sia una protezione emotiva ma anche una conseguenza di compensi e vizi fisici con un proliferare di tessuto connettivo sfavorevole alla normale mobilità. Intervengo su

¹ Sempre una rilassatezza recettiva e tonica non di abbandono apatico.

entrambi gli aspetti: 1. emotivo²: legittimo l'errore³; legittimo un suono esteticamente non soddisfacente⁴; sottolineo che perseguire un obiettivo è l'unico modo per raggiungerlo⁵. 2. fisico: utilizzando le vibrazioni⁶ e piani instabili⁷: il corpo si scompone e poi si ricompone ma questa volta secondo le esigenze di benessere, quindi come un puzzle perfetto. Quando il corpo è libero dalla corazza protettiva della rigidità l'allievo si accorge che senza tensioni il corpo si muove, la sua natura è il movimento non la staticità.



In questa logica di rilassamento tonico, mai apatico, anche il respiro appare diverso. Il diaframma torna a danzare su e giù, sembra aver lasciato gli ormeggi di ansie, affanni (blocco diaframmatico). La respirazione non è più clavicolare. «Eppure non mi hanno mai insegnato la respirazione diaframmatica». Qui il nostro corpo ci dà l'occasione di fornire un'altra sicurezza all'allievo: il corpo sa già fare molte cose, ha già soluzioni corrette che non vanno ostacolate ma semplicemente ascoltate e sviluppate.

Il corpo che respira⁸ è privo di tensioni e può VIBRARE e SENTIRE.

A questo punto il sentire acustico può essere preso in considerazione perché le condizioni raggiunte ci permettono sicuramente di ottenere un suono migliore.

2 Uso spesso le frasi, paragoni o metafore al fine di avvicinare l'allunno al concetto.

3 'Chi non fa non falla'.

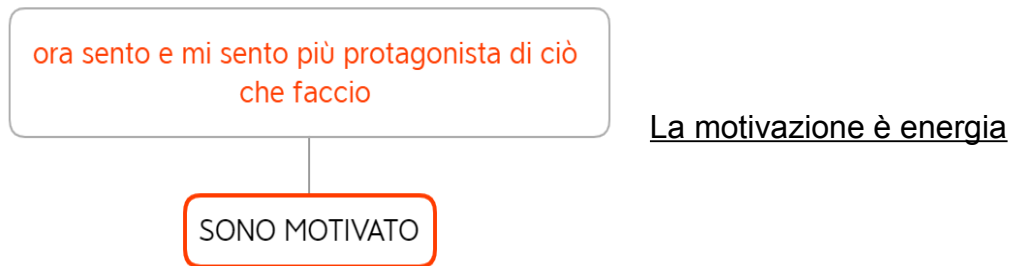
4 'Meglio una torta buona ma brutta che una torta bellissima di legno; quella brutta potrà diventare bella con la pratica ma quella di legno non diventerà mai buona'.

5 'È bello arrivare a destinazione ma ciò che racconteremo sarà il viaggio per arrivarci'.

6 Vibrazioni su laringe e schiena con spazzolini elettrici e pedana vibrante.

7 Palla da pilates, balance board e tappeto elastico.

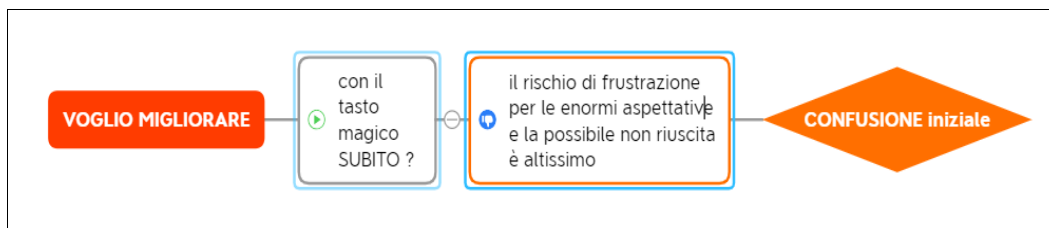
8 Non va dimenticato che la funzione respiratoria non è solo quella fonatoria: partecipa all'equilibrio acido-base, realizza funzioni di difesa MALT, è un depuratore di sostanza estranee, ha funzioni metaboliche relative alla pressione arteriosa. Per questo una persona che non sta bene ed è vittima di stress e stati depressivi, altererà sicuramente la funzione del sistema avendo ripercussioni anche sulla voce.



Il soggetto ha l'occasione di cambiare la sua condizione: parla di più e questo ha per lui un impatto sociale incredibile che rinforza la sua autostima, quest'ultima si riverbera sul suo modo di porsi nella società, il suo modo di camminare e muoversi. Ora l'insegnante di canto ha a disposizione un soggetto più tonico e questo permette l'utilizzo dei muscoli necessari, con una postura più aperta e verticale che non ostacola il percorso dell'aria con curvature di implosione psicologica (spalle chiuse, testa che pesa sul collo, cassa toracica seduta sull'addome). Ha un soggetto che più parla e più parlerebbe sentendo la sua voce più fluida. Subentra inoltre un rispetto per la fonazione: la macchina vocale deve funzionare oltre che per cantare, anche per comunicare e poter mantenere relazioni sociali. 'Non solo tutelo la mia voce e il corpo che la contiene ma decido di potenziarla per non limitare la mia espressività comunicativa (articolazione/prosodia), e essere performante anche in situazioni sfavorevoli (genero sforzi controllati per fortificare l'apparato fonatorio).

A questo punto del percorso la voce c'è ed è creata da un corpo attivo; il soggetto senza accorgersi ha innescato un *orizzonte in continuo movimento*, vuole MIGLIORARE! La volontà di miglioramento è l'esternazione di sano ego e fiducia in se stessi, è sinonimo di 'ce la posso fare'.

Quale a questo punto il rischio? Il miglioramento non è più così palese ed evidente come nella prima fase (LA COMPARSA DELLA VOCE), la seconda fase è più minuziosa e di qualità. L'allievo potrebbe cedere alla fretta.



Qui il docente intellettualmente corretto⁹ deve informare l'allievo in merito alla strada ancora da percorrere (l'orizzonte davanti a noi in continuo movimento) ma deve anche mostrare ciò che è stato fatto e da dove si è partiti (l'orizzonte è anche alle nostre spalle).

In questo racconto l'allievo, ora soggetto disponibile all'ascolto e alla ricezione, oltre che con il ricordo mentale, percepisce fisicamente ad ogni suono emesso il percorso svolto (MEMORIA FISICA). Il suo corpo porta delle tracce: postura, laringe libera, respirazione corretta, corpo tonico.

NON LASCIO L'ATTEGGIAMENTO
CORPORALE PROPRIOCETTIVO E
SENSORIALE

È pronto ad andare oltre attivando recettori più profondi che apporteranno ancora novità alla sua voce. Inutile dire che il miglioramento vocale migliorerà anche il **rapporto di fiducia** con il docente, elemento senza il quale nulla sarebbe possibile in una situazione normale, figuriamoci in un contesto di sofferenza. (diffidenza e chiusura). La proposta didattica a questo punto può arricchirsi di nuovi mezzi e movimenti che permettano all'allievo di arrivare velocemente¹⁰ all'obiettivo ottenendo

9 Esistono insegnanti PRO-alunno e CONTRO-alunno. Nella prima categoria ci sono gli intellettualmente corretti, quelli che elogiano un lavoro ben fatto che non temono di dire 'bravo'; nell'altra categoria rientrano i docenti "guru" (intoccabili e inavvicinabili), gli "invidiosi" (sviliscono continuamente per mantenere la sudditanza), gli "insoddisfatti" (conosco solo l'affermazione 'no'), i "venali" (ti tengo nella mia numerosa classe anche se non ho più nulla da darti per guadagnarci).

10 Spiegare, descrivere e informare sono del tutto perdenti rispetto all'efficacia di sentire provando direttamente sensazioni e riscontrando risultati. Quando eseguo determinati esercizi spiego sempre dopo a cosa servono, così che l'allievo non ponga limiti alla percezione.

nuovo entusiasmo e curiosità in merito agli avvenimenti fisici e sonori che ne conseguono.

Equilibri instabili e posture funzionali¹¹ faranno uscire suoni eufonici e genereranno punti di impatto sonoro.

Con l'ausilio della temperatura (caldo/freddo) viene guidato a sentire parti del corpo che prima non sentiva e che quindi non utilizzava: la lingua per esempio. Quel fascio di muscoli estremamente sensibile che si muove nella cavità orale sembra danzare ed eseguire movimenti ampi e precisi. Sembra incontenibile nella bocca, sembra necessitare di altri spazi, di altre aperture proporzionate alla nuova consapevolezza (rilassamento e elasticità dell'articolazione temporo mandibolare). Il suono risponde a questi stimoli arricchendosi di armonici, immediatamente udibili ma eventualmente anche misurabili. Se una vibrazione viene messa in un grande spazio risonanziale si arricchisce e se questo spazio è tonico ma mai rigido vengono generate risonanze e consonanze che colorano la voce, potenziandola.

È qui che didatticamente rinforzo l'idea che ogni movimento che noi eseguiamo ha la possibilità di cambiare il nostro suono (la posizione della testa, l'espressione del volto). Il soggetto realizza nuovamente che non sono le belle giornate a potenziare il suono ma è ancora una volta il suo corpo. Creare una voce è un'attività artigianale fatta di scelte: forme, posture, movimenti, consistenze. La volontà di scoprire come potrebbe cambiare la voce permette al docente l'utilizzo di oggetti semplici (BRIO, MASCHERINA) ma che permettono l'apertura di nuovi spazi o il rilassamento di zone tese, generando nuovi suoni e relative propriocezioni.

Una vibrazione in un risonatore ottimale ci regala un bel suono.

L'obiettivo vocale è raggiunto. La volontà di comunicare ed esprimersi grazie all'arte del canto si è concretizzata.

Come?

Attraverso dei suoni reali realizzati con uno strumento: il corpo.

11 A conferma del nuovo rapporto alunno/docente la memoria mi mette in relazione le posture con alcuni giochi dell'infanzia, per esempio il "fido mi affido" dove ci si lasciava cadere in dietro sicuri che l'amico ci avrebbe sostenuto, il "ti prendo" dove dal centro del cerchio ci si lasciava "lanciare" da un compagno all'altro che ci prendeva un attimo prima del punto di caduta.

Spesso l'alunno ha realmente l'esigenza di dare tutto se stesso ma commette l'errore di non tradurre in suoni tutta quell'energia di pensiero.

Facendo un parallelismo con la pittura sarebbe come se il pittore impugnasse il pennello, lo muovesse sulla tela ma senza tempera.



Chi si dedica alla voce, curandola (operatore sanitario), migliorandola (insegnate), producendola (professionista), deve essere consapevole che questa è uno strumento comunicativo che permette il trasferimento di informazioni e di emozioni; la voce è uno strumento di estrema precisione, è un'evoluzione. Ha distinto l'uomo dagli altri esseri viventi. Dobbiamo trovare il modo per concretizzare i nostri pensieri sia per mostrarli e generare relazioni, esigenza vitale per l'essere umano, sia per gestirli, collocarli e arginarli evitandone il sopravvento incontrollato che potrebbe condurre alla **confusione iniziale**.

Cosa manca ad un soggetto sofferente?

L'ORDINE.

L'ordine in musica è affidato al *RITMO*: successione ordinata di eventi nel tempo.

Il parallelismo con il ritmo che regola la vita è d'obbligo: il RITMO BIOLOGICO.

Tutto il nostro corpo funziona secondo una successione di periodi: anche il più semplice costituente di una cellula vivente, infatti, può cambiare, nel tempo, la sua forma, la sua localizzazione, la sua concentrazione, la sua attività. Queste oscillazioni a cui la cellula va incontro nel tempo non sono distribuite a caso, ma ricorrono a intervalli regolari, seguono cioè un ritmo. A seconda della periodicità si

definiscono i cicli: circadiani (sonno-veglia); ultradiani (alimentazione, secrezione ormonale); infradiani (ciclo mestruale, stagioni).

Il rispetto di questi cicli incide moltissimo sul benessere psicofisico del corpo: il riposo, l'alimentazione, l'attività fisica (il canto), una buona respirazione, la produzione ormonale portano all'efficacia del sistema immunitario, alla funzionalità del sistema nervoso, alla capacità di stabilire nuove connessioni neurali e al riequilibrio del sistema ormonale-sessuale (umore).

La qualità della vita migliora perché **il nostro corpo è migliore.**



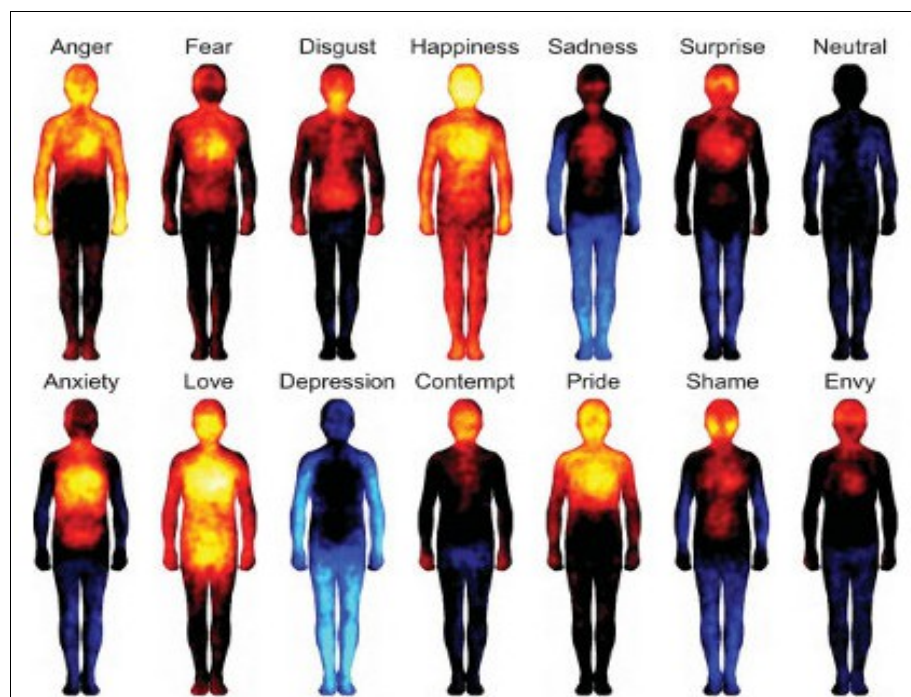
Quando ci sentiamo bene siamo felici.

Troppo spesso siamo occupati a guardare la lancetta dei secondi del nostro orologio e ci siamo dimenticati di prestare ascolto all'orologio interno, disimparando così l'interpretazione dei segnali che il corpo ci invia.

Invece di rigenerarci in mezzo alla natura, di lasciar andare lo stress quotidiano, fare attività fisica, cantare e riprendere fiato nel vero senso della parola, stiamo seduti tutto il giorno in ambienti riscaldati e climatizzati, senza quasi mai schiodarci dalla sedia. Tutto il nostro movimento si riduce al percorso dalla scrivania al distributore del caffè e la sera cadiamo in uno stato letargico sul divano davanti alla TV. La descrizione che ho appena fatto sembrerebbe un'opinione negativa dell'uomo, in realtà è molto più grave di una semplice opinione. Non suggerisco il contatto con la natura e altre meraviglie in virtù di una visione olistica ma consapevole che una vita vissuta e stimolata genera diverse emozioni che attivano parti del corpo e producono sostanze utili al nostro corpo mentre se non facciamo nulla o peggio se non ci garantiamo una vita di qualità e priva del bello, disattiviamo il nostro corpo e lo danneggiamo. La visione è più neuroscientifica, la connessione corpo e mente è estremamente forte e dipendente.

Un interessante studio condotto da Lauri Nummenmaa, psicologo della Aalto University (Finlandia), dimostra che ogni emozione è associata a sensazioni corporee che interessano aree specifiche del corpo. Per la prima volta è stata realizzata una mappa che descrive questa associazione, che si è rivelata universale, ossia indipendente dal background culturale delle persone. Hanno preso in esame 701 soggetti ai quali sono stati proposti racconti, filmati, espressioni facciali, parole emotivamente significative, chiedendo loro di indicare su due sagome di un corpo umano quali parti percepivano come più attivate e meno attivate del normale quando veniva loro presentato uno stimolo emotivo. Le sensazioni agli arti superiori sono così risultate più importanti nelle emozioni orientate all'approccio (in senso positivo e negativo), come rabbia e felicità, mentre una sensazione di ridotta attività agli arti è una caratteristica distintiva della tristezza. Le sensazioni che coinvolgono il sistema digestivo e la regione della gola sono state trovate particolarmente marcate nel disgusto.

A differenza di tutte le altre emozioni, che sono collegate a regioni specifiche, la felicità è invece risultata associata a un miglioramento delle sensazioni in tutto il corpo.



Conclusione

Nella mia esperienza ho visto molte volte il corpo prendersi cura della mente per poi generare un vortice di scambi costruttivi.

Il corpo deve tornare ad essere protagonista! Dobbiamo ascoltarlo, dobbiamo attivarlo, mantenerlo, guarirlo, farlo crescere ma per fare questo dobbiamo parlare il linguaggio che il corpo conosce, ossia il ritmo.

Il ritmo è il rispetto dei cicli ma è anche il movimento del corpo, la sua elasticità, l'eliminazione delle rigidità, è energia cinetica che alimenta positivamente le nostre giornate, in una parola è **danzare**¹².

Il ritmo è l'alternanza di suono e silenzio che se consapevolmente usati rendono la voce parlata una melodia con un potenziale immenso: comunicare, sedurre, ammaliare e conquistare.

Dobbiamo parlare con ritmo. Dobbiamo essere dei cultori della voce e solo grazie al nostro corpo sarà possibile. Un corpo tonico e non rigido, che danza, che si libera da costrizioni travestite da educazione e civilizzazione che in realtà hanno portato ad una involuzione umana.

Dobbiamo tornare a:

- gesticolare (la voce avrà dinamiche diverse a seconda del gesto che faremo);
- muovere il volto con espressioni facciali (la voce avrà timbriche varie e meravigliose)
- muovere la lingua mentre parliamo (la voce sarà più chiara e comprensibile, il dialogo rallenterà lasciando la quantità a favore della qualità-senza fretta)
- fare le pause (non dimentichiamo che è il momento necessario perché l'ascoltatore elabori le informazioni ricevute ed è anche il momento di igiene vocale ossia si può deglutire e riposare)
- danzare (il movimento ci scioglierà le tensioni rivelandoci nuove consonanze e risonanze e genererà energia, rilasceremo feromoni e sorrideremo).

La voce sembrerà quasi un canto.

¹² Danzare spontaneamente con la musica induce lo stato di flow (esperienza ottimale) e dà benessere.

Forse il canto è nella vera natura dell'uomo?

Si.

RIMETTIAMO AL CENTRO IL CORPO, PERCEPIAMOLO: ci sentiremo protagonisti della nostra vita, penseremo meno e faremo di più, la sofferenza verrà codificata e contenuta e LA VOCE verrà LIBERATA e con molta probabilità ci sorprenderemo cantanti.

Approfondimento a supporto della tesi

IL CORPO CHE RACCONTA
-guida alle sensazioni-

INDICE

Introduzione.....	p.1
Ascoltare il corpo.....	p.2
Cos'è una sensazione.....	2
Cosa si intende per “guida”.....	3
<i>Chi può guidarci in ambito vocale?</i>	3
La voce racconta.....	p.5
Chi siamo: provenienza geografica, estrazione sociale e contesto familiare.....	6
Che vita viviamo.....	8
Il nostro lavoro: peculiarità irrinunciabili, ambiente, stress.....	10
Perdita di postura - perdita di funzionalità	p.12
Riattivare i recettori-bombardamento sensitivo.....	16
Non ho più la voce che avevo.....	p.18
La voce nei diversi momenti della vita.....	18
<i>Infanzia</i>	20
<i>Muta</i>	21
<i>Femminile</i>	
<i>Maschile</i>	
<i>Muta paradossa</i>	
<i>Maturità</i>	23
<i>Anzianità</i>	24

Non avrei mai pensato che quel problema potesse 'contagiare' la mia voce.....	p.28
Senza colpa né peccato.....	p.30
Patologie.....	30
Conclusione.....	p.32
Allegati.....	p.33
I fattori di rischio.....	33
Come organizzare una lezione che possa portare ad imparare.....	34
Il bambino instancabile ascoltatore e osservatore.....	36
La tutela dell'insegnante.....	37

Introduzione

Valutare la voce al di fuori del corpo in cui vive è parziale, fuorviante e ci porta ad osservazioni troppo superficiali per dei professionisti della voce. Qui enuncio alcuni casi dove la connessione voce/corpo è forte ed evidente ma spesso comunque ignorata a favore di un “ti manca la tecnica”.

Non so quale sia la ricetta per diventare un bravo insegnante di canto ma personalmente credo che l'ingrediente fondamentale sia la curiosità!

La curiosità mi permette di non avere preconcetti e di conseguenza di non “viziare” le informazioni che ricevo permettendo relazioni, connessioni costruttive e sinapsi, con esperienze pregresse professionali e sociali, generando **sensazioni** che, se adeguatamente interpretate, possono diventare una **guida** per ricercare e poi giungere a delle soluzioni: **il mio obiettivo**.

IL CORPO COME FONTE DI INFORMAZIONI, COME PALESARE DI SITUAZIONI E COME POSSIBILITÀ DI SOLUZIONE.

Enuncio qui casi reali, concreti, che possono condizionare il nostro corpo e di conseguenza la nostra voce e che spesso vengono interpretati come mancanza di capacità.

Ascoltare il corpo

Le sensazioni sono il risultato di una relazione binaria tra corpo e mente. Questo ci permette di dare interpretazioni scientifiche ed emotive, a seconda del punto di osservazione scelto, di quanto ci accade guidandoci fuori dalla tendenza, tutta umana, del giudizio che mina la nostra autostima e di conseguenza ci impedisce di raggiungere obiettivi.

Cos'è una sensazione

Non è facile percepire delle *sensazioni*: il nostro contesto sociale, le nostre abitudini, i nostri ritmi, ci hanno portato alla perdita dell'utilizzo dei sensi e quando li utilizziamo lo facciamo in modo molto superficiale: “a colpo d'occhio” (la vista), “nell'inquinamento” (l'olfatto), “nel frastuono” (l'udito), “preconfezionato” (il gusto) e “da soli” (il tatto).

Questo è il contesto in cui ci muoviamo ma all'offuscamento delle sensazioni concorre anche la staticità interiore di ognuno di noi: una gabbia di paure, stress, ansie che ci rende prigionieri di noi stessi, con mente e corpo mummificati in certezze convenienti ma inesistenti.

Potrei riassumere dicendo: *'Chi non sente è perché non vuol sentire'*.

Potremmo disquisire sul termine volere ma forse il discorso ci porterebbe in altri contesti quindi mi limiterò a dire: 'Volere potrebbe sembrare una scelta, e in alcuni casi è così ma non sempre'. Veramente facciamo ciò che vogliamo o siamo condizionati, indirizzati, forse limitati? Non per forza da cose negative, a volte, anche da concetti nobili come educazione e civilizzazione o banalmente mode, possono viziare il nostro volere.

Io credo che spesso si sia come anestetizzati.

La sensazione, dal punto di vista fisiologico, può essere definita come la modificazione dello stato del nostro sistema neurologico a causa del contatto con l'ambiente tramite gli organi di senso. Ma se quest'ultimi fossero falsati? Si creerebbe

un disorientamento e un senso di disagio che va risolto con l'aiuto di una *guida*.

Cosa si intende per “guida”

Una *guida* ha una funzione direttiva esplicita lungo un percorso o verso una meta materiale o ideale; deve indicare la via da seguire e, inizialmente, precedere nel cammino, a fine illustrativo e tutelativo, il protagonista dell'esperienza, alunno o paziente, per poi gradualmente cedere il passo permettendogli di sviluppare autonomie e gestire personalmente la propria situazione.

La guida è un aiutante competente.

Chi può guidarci in ambito vocale?

A seconda dell'aiuto di cui necessitiamo scegliamo la figura professionale a cui rivolgerci quindi dobbiamo conoscere le loro specifiche competenze.

Le figure professionali che si occupano della vocalità in senso diagnostico e terapeutico sono quattro.

Lo **specialista ORL (otorinolaringoiatra)**. È un medico, specializzato in una branca chirurgica, l'otorinolaringoiatria, che ha competenze molteplici. Il suo campo di interesse varia infatti dalle patologie delle prime vie aeree (naso, gola, laringe), alle malattie dell'orecchio esterno e medio, alla patologia vestibolare (cioè del complesso apparato che collabora al mantenimento della postura e dell'orientamento del corpo nello spazio). Si può chiedere un consulto a un otorinolaringoiatra per un'otite media, per una vertigine, per una tonsillite, ecc. La sua branca chirurgica e l'ottica nella quale lo specialista viene formato, almeno per quanto riguarda le vie aeree, è prevalentemente ispettiva. La visita ORL è quindi, anche in senso vocale, una “ispezione”. Il medico utilizza principalmente i propri occhi, aiutati da telecamere a fibre ottiche, e basa la propria diagnosi su ciò che ha visto.

Lo **specialista foniatra**. È un professionista specializzato in una branca medica, la foniatra, che ha competenze anche funzionali, con questo termine voglio significare che il foniatra non si limita a guardare l'organo, cercando in esso i segni di patologia, ma si sofferma a valutare come l'intero apparato vocale funziona. In caso di una disfonia, cioè, dopo una visita che è paragonabile a quella dello specialista

otorinolaringoiatra, e realizzata con la medesima strumentazione, valuta anche come la voce viene prodotta, a partire dalla modalità con la quale il soggetto respira, sino al modo nel quale utilizza la bocca per parlare. In relazione alle necessità può ricorrere a una valutazione strumentale della voce, a una registrazione o al solo ascolto attento, arrivando così a una diagnosi che non si limiti a una constatazione del danno organico ma permetta di comprendere perché tale danno si è instaurato.

Il **microchirurgo laringeo**. Può essere uno specialista in ORL o un chirurgo generale che si è specializzato negli interventi sul collo. Non è un medico funzionalista. A lui ci si rivolge, a diagnosi fatta, per asportare e trattare lesioni presenti in laringe.

Il **logopedista**. È un riabilitatore. A questa figura in ambito vocale non compete la diagnosi né la formulazione del progetto terapeutico. Egli si prende cura del paziente seguendo le indicazioni del medico, che può suggerire l'eserciziario da mettere in atto o limitarsi a indicare gli obiettivi della presa in carico, lasciando al logopedista la scelta del percorso pratico da attuare.

Esistono poi figure specifiche per il professionista della voce artistica (cantante, attore, doppiatore).

Il **maestro di canto**. Insegna all'allievo come è fatto il proprio strumento, il funzionamento e il modo per migliorare gradualmente la coordinazione delle parti di quest'ultimo al fine di ottenere una voce eufonica e qualitativamente potenziata così da poter tradurre, esplorare e scoprire, l'emotività dell'artista. E' guida in un percorso (di anni) conoscitivo e consecutivamente o parallelamente, a seconda della metodologia, pratico.

Il **vocal coach** (allenatore vocale). Non è un insegnante di canto. Nasce come figura successiva al maestro perché dovrebbe dedicarsi ad un artista già in carriera o in procinto di popolarità quindi dotato di una gestione consapevole e profonda dello strumento voce. Dovrebbe dedicarsi all'affinamento della tecnica e soprattutto all'interpretazione ossia la parte espressivo-comunicativa. L'utilizzo di tutti questi condizionali è dato dal fatto che spesso la realtà non è questa: l'artista spesso non

ha alcuna nozione di struttura e funzionamento del proprio strumento e si affida prettamente ad una istintualità esecutiva; conseguentemente le terminologie e le spiegazioni devono essere “piegate” alla funzionalità. Il vocal coach finisce per suggerire esercizi e atteggiamenti pratici al fine di conservare lo strumento vocale e scongiurarne l'affaticamento. Il supporto all'interpretazione continua ad esistere anche se deve tener conto dei non pochi limiti esecutivi.

Nell'ultimo ventennio si è capito che la collaborazione delle varie competenze è l'atteggiamento più proficuo per il recupero, mantenimento, ottimizzazione e potenziamento dello strumento vocale. Questo ha generato una svolta anche nella preparazione di queste figure professionali che hanno dovuto tener conto e relazionarsi con colleghi di ambiti spesso distanti dai propri, accrescendo le proprie conoscenze per interfacciarsi e comprendersi.

Nell'ultimo decennio le figure professionali coinvolte/relazionate sono esponenzialmente aumentate perché l'attenzione verso l'individuo è diventata a 360°; l'obiettivo è quello non solo di risolvere eventuali problemi ma soprattutto di trovare ed estirpare le cause che li creano così da ottenere soluzioni definitive.

Da qui il coinvolgimento di: **posturologo, osteopata, fisioterapista, psicologo, nutrizionista, farmacista** e molto altro.

Credo molto nella collaborazione avendo però sempre molto ben presente dove inizia e dove deve finire l'ambito di competenza dei diversi professionisti, evitando così invasioni di campo e quindi abusi punibili per legge.

La voce racconta

Gesto, mimica, atteggiamenti, prossemica. Sono tutti elementi importantissimi per la comunicazione ma sono assolutamente meno efficaci rispetto alla voce!

La voce è lo strumento principale della comunicazione.

La voce ci può dire in un istante chi siamo, come stiamo, da dove veniamo e dove vogliamo arrivare.

Pensiamo alla telefonata.

Figlio: <<Ciao mamma>>.

Madre: <<Cosa è successo?>>.

Sembra assurdo ma è proprio così, quel 'ciao mamma' è formato sempre dalle stesse medesime parole di altre migliaia di telefonate ma, quella volta, la voce rivela altro! La voce sa andare contro a quanto le parole dicono.

Un altro esempio di quanto la voce comunichi, per i suoi suoni, indipendentemente dal suo effettivo contenuto (significato) ce lo confermano gli stereotipi legati alla lingua: i francesi sono romantici (suoni legati ed arrotondati), i tedeschi duri (forte presenza consonantica), gli italiani espansivi e compagionali (forte presenza vocalica, articolazione accentuata, sbalzi di volume notevoli), gli spagnoli calienti (articolazione precisa e decisa con andamento prosodico ascendente), gli arabi aggressivi (volume della voce e forte presenza di suoni glotturali).

Questo aspetto comunicativo involontario e istintuale si basa però su elementi molto concreti e misurabili ossia intensità, altezza, timbro e risonanza.

Chi siamo: provenienza geografica, estrazione sociale e contesto familiare

Ognuno di noi nasce con una voce che è il risultato di mantice respiratorio, glottide, risuonatori, fonoarticolatori e sensibilità personale (emozioni). Questo genera una voce unica, una identità vocale. L'identità vocale è quello che noi portiamo verso l'esterno, luogo di contaminazione. Quando noi parliamo non solo esprimiamo chi siamo in quel momento e cosa pensiamo ma esprimiamo anche le nostre origini ossia da dove veniamo.

Provenienza geografica, cultura, ambiente, clima ed estrazione sociale apportano modifiche alla voce. Confrontando una cena tra borghesi, che seguono ed esaltano tutte le procedure da Galateo, ed una verace grigliata di una famiglia numerosa le diversità saranno molteplici: i volumi, la fonarticolazione, la mimica, la timbrica concorreranno a creare procedure comunicative specifiche.

La famiglia e le sue abitudini sono un altro fattore determinante di variazioni vocali: crescere in una famiglia composta dal minimo nucleo familiare (padre, madre e figlio) è molto diverso rispetto a crescere in una famiglia con quattro o più fratelli, solo l'energia richiesta per sovrastare le altre voci porterà ad un volume maggiore; crescere in una famiglia che ama ascoltare musica con attenzione e in rispettoso silenzio probabilmente farà di me un ottimo ascoltatore che però faticherà anche solo a pensarsi come esecutore. Di contro, crescere in una famiglia dove si canta, non obbligatoriamente in modo professionale, semplicemente come traduzione ad uno stato emotivo o come arricchimento dei momenti ludici, renderà il rapporto con la mia voce più naturale e spontaneo

Cambia il modo di condurre una lezione?

Assolutamente sì.

Secondo la mia esperienza bisogna trovare il mezzo comunicativo giusto per l'allievo che abbiamo di fronte.

Chi sarà abituato a bisbigliare perché la famiglia legge in silenzio ai quattro angoli della casa, faticherà ad avere un volume accettabile, faticherà ad articolare sufficientemente e faticherà ad uscire da una voce monotona. Chi generalmente chiama parla da stanza a stanza, ma a volte anche da quartiere a quartiere, probabilmente dovrà essere contenuto ed ovveremo informarlo dell'esistenza della dinamica.

Chi ha l'abitudine di capire prima di agire vorrà prima una spiegazione, forse vivrebbe male l'utilizzo di strumenti per stimolare la propriocezione, al contrario chi non ha una preparazione culturale sufficiente per supportare nozioni specifiche dovrà essere aiutato con immagini, con descrizioni, con sensazioni.

Personalmente cerco sempre di valutare chi ho di fronte e agevolarlo ma, una volta instaurato un rapporto di fiducia, credo molto anche nello sconvolgimento: destabilizzare un'abitudine potrebbe mostrarci un potenziale che non conosceamo portandoci ad un arricchimento¹.

1 Pensiamo quando ci dicono: assumi una posizione corretta, il 95% delle persone si irrigidisce a piedi uniti in

Che vita viviamo

La nostra vita ha ripercussioni dirette sulla nostra voce più di quel che crediamo. Lo stress, la felicità, il dolore, la rabbia, la paura incidono enormemente.

Ogni esperienza genera reazioni comportamentali e comunicative. La voce ne porta importanti tracce.

Alcune riflessioni.

> I modi di dire della nostra popolarità rivelano sempre una realtà:

'rosso di rabbia' | la voce di una persona arrabbiata rivela spesso importanti costrizioni laringee sommate alla volontà di aggressione ossia chiusure glottiche con pressioni sottoglottiche enormi che determinano una condizione di apnea. Il fisico si irrigidisce.

'sono rimasto senza fiato dalla paura' | un irrigidimento che porta ad un blocco diaframmatico. La respirazione interrompe il normale flusso elastico e ciclico.

'il cuore mi batteva all'impazzata' | uno stravolgimento, una agitazione, un aumento del respiro, una respirazione clavicolare, una iperventilazione. Mi manca la voce, trema (manca di appoggio).

'teso come una corda di | frenesia, ansia, rigidità, suoni acuti, taglienti e stizziti.

posizione da soldato, quel soldatino che forse ci suggerivano le maestre dell'asilo quando ci mettevano in fila al saggio? Così ad un concetto positivo abbiniamo un atteggiamento scorretto ma non ne siamo consapevoli.

violino

'lo stress mi chiude

lo stomaco'

tensione, irrigidimento, perdita di elasticità fisiologica, reflusso gastroesofageo. Voce velata, continuo reclage, secchezza. Malessere che genera altro nervosismo che acutizzerà il reflusso in un terribile circolo vizioso.

> Reazioni a situazioni:

Pensiamo ora che cosa può scaturire da un abbandono, per esempio la fine di una relazione. Le reazioni possono essere 2: APERTURA , il soggetto diviene logorroico perché tutta la sua giornata la impegna a chiedersi il perché, a giustificarsi, a ripercorrere. In questo primo caso la sua voce diventa astenica, la sua F0 si abbassa, probabilmente la sua postura non sarà più tonica e la voce conseguentemente soffiata, a tratti rauca e graffiata; CHIUSURA, il soggetto si chiude nel silenzio, perde postura, perde la mimica facciale, la voce entra in una vera atrofia (meno parlo - meno parlerei).

Tutte e due le reazioni portano ad un soggetto taciturno non per scelta ma per accettazione, espressione di un lutto psicofisico. La perdita della voce è la certezza, per il soggetto, dell'impossibilità di generare nuova energia.

> Cella particolari condizioni:

La voce può anche esplicitare una richiesta di attenzione soprattutto in quei soggetti che hanno difficoltà narrativa e per questo scelgono una fonazione caratterizzata da malmenage e surmenage².

La voce espressione di un malessere, di una mancanza di accettazione si sé, di negazione della propria omosessualità, di abuso pedofilico irrisolto, di fobie, di ossessioni.

2 Malmenage: cattivo lavoro; surmenage: troppo lavoro.

> Assenze:

La mancanza di un buon modello comunicativo genera una voce debole. Senza accorgerci le voci per esempio dei nostri genitori, formano la nostra. Un rapporto conflittuale può generare una chiusura gestuale e posturale conseguendo ad una chiusura glottica. Il collegamento degli sfinteri corporei (cardias, piloro, ano) porterebbe portare poi ad altri infiniti disturbi che si riscontreranno sulla voce.

Il nostro lavoro: peculiarità irrinunciabili, ambiente, stress³

Viene definito “professionista vocale” ogni lavoratore che utilizza come strumento di lavoro principale la propria voce: all’interno di questa grande categoria trovano posto dunque insegnanti, centralinisti e tutti quei professionisti che svolgono un lavoro prettamente di tipo vocale.

La voce in questi specifici casi è uno strumento fondamentale di lavoro, senza il quale, il lavoro stesso, non potrebbe essere svolto. Basti pensare ad un insegnante che manifesti una completa assenza di voce: sarà pressoché impossibile che possa sostenere un’intera giornata lavorativa adempiendo a interrogazioni, spiegazioni e colloqui di vario genere garantendo qualità.

Il professionista della voce, trae sostantamento dall'utilizzo della fonazione.

Generalmente l'insegnante e il centralinista vivono uno stato di rischio molto maggiore rispetto alle professioni artistiche perché, a differenza di quest'ultimi, non sono attenti e vigili dello stato del loro sistema fonatorio, non eseguono controlli periodici per controllare lo strumento e non hanno alcuna conoscenza e pratica in merito al funzionamento.

(Nella mia esperienza di esperta di musica nelle scuole dell'infanzia e primaria, su un campione di circa 45-50 insegnanti solo 7 insegnati dell'infanzia e 3 della primaria non riportavano lesioni).

Oltre alla mancanza di attenzione per il problema e alla non conoscenza, delle

3 Negli allegati si possono trovare la mappa concettuale dove tratto i 'Fattori di rischio vocale' e tre articoli creati per il portale ilMicrofono.com dove parlo dell'insegnamento ai bambini, del tipo di comunicazione e della tutela della voce dell'insegnante.

tecniche vocali e respiratorie, altri fattori concorrono al danneggiamento della voce:

-cause esterne come il rumore di fondo (brusio degli allievi, impianti di climatizzazione ecc.), la scarsa acustica dell'aula e i rumori ambientali (traffico veicolare, altre attività interne alla scuola);

-predisposizione individuale come la scarsa idratazione, il tabagismo, le malattie da reflusso gastro esofageo ecc.

Le conseguenze che derivano da un cattivo uso della voce possono sfociare in ripercussioni emotive e motivazionali, innescando un forte stress da inadeguatezza, oltre che conseguenze finanziarie ed economiche: un insegnante senza voce non può svolgere il suo lavoro ed è obbligato a rimanere a casa in malattia.

Inoltre la voce dell'insegnante ha importanti effetti sul gruppo classe: la netta riduzione dell'intelligibilità del discorso ha ripercussioni sul funzionamento cognitivo ed attentivo degli studenti compromettendone dell'apprendimento⁴.

Fondamentale è riconoscere i sintomi d'allarme:

- raucedine, abbassamento della voce.
- bruciore, sensazione di corpo estraneo in gola.
- tosse secca e stizzosa.
- necessità di schiarire spesso la voce.
- tensione e dolore al collo ed alle spalle.

Riconoscere i segnali ci agevola nell'attuare un adattamento del contesto lavorativo alle richieste di salute vocale allontanandoci dalla diffusa soluzione di perpretare in atteggiamenti scorretti mettendo in gioco compensi e vizi.

Accorgimenti:

- diminuire il rumore di fondo

4 Vale per tutti i professionisti vocali: insegnante/alunno, centralinista/utente, venditore/cliente.

- porre attenzione al microclima degli ambienti chiusi
- scoraggiare atteggiamenti posturali scorretti durante la fonazione che inducano ad uno squilibrio
- idratarsi
- usare altri elementi comunicativi come il gesto e la prossemica
- articolare il lavoro in modo funzionale da potersi garantire piccoli periodi di riposo vocale

Perdita di postura – perdita di funzionalità

La postura è un album fotografico, è il ricordo. (Guarda come sei cambiato!)

I nostri problemi posturali attuali provengono dal passato. Il nostro corpo compensa qualsiasi situazione di disagio sia emotiva che fisica.

Alcune domande per riflettere.

LA POSTURA É?

- un delicato equilibrio fra le varie parti del corpo;
- una ricerca di stabilità ma relativa perché siamo in movimento non siamo esseri statici anche se stabili;
- la dimostrazione di una emotività;
- il nostro VISSUTO, il nostro RESPIRO, la nostra STORIA.

Quale è la postura ideale?

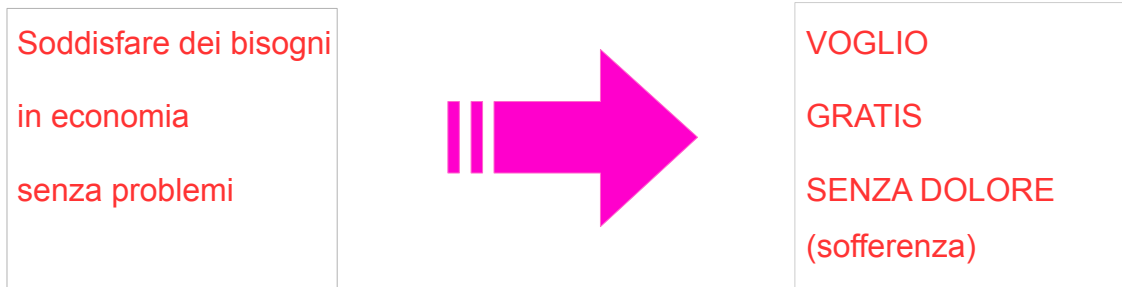
È la capacità di conseguire un sistema ecologico, ossia economico, senza dispendio di energia.

Quali fattori possono perturbare la postura?

Vizi da lavoro, il distress-eccesso di stress (lo stress in se è un sollecito a far meglio e a trovare una soluzioni, il problema è quando va oltre i limiti consentiti), traumi

fisici, fattori emozionali, lo sport che porta ad esasperare alcune fisicità, male occlusioni, abbigliamento.

Quali sono le leggi sulla quale si basa la postura?



Ma tra volere, minimo sforzo e il non dolore come seleziona il cervello? Che ordine di importanza istintuale da il nostro corpo?

Successione: NON DOLORE - ECONOMIA - BISOGNO

Cos'è il dolore?

È un segnale intelligente che ci dice che c'è qualcosa che non va.

Il dolore fa sì che si intervenga, è un campanello d'allarme.

È meglio un dolore intelligente (che non se ne va per denunciare una mal situazione) o un corpo intelligente (per saper evitare il dolore)?

Si fugge dal dolore!

Il dolore è il peggior nemico della postura e la mal postura è il peggior nemico della funzionalità.

Il problema non va silenziato, va trovato, estirpato e risolto, solo così si giunge ad una soluzione definitiva; diversamente il corpo trova nuovi equilibri continuamente modificabili per sfuggire al dolore.

Partendo da queste riflessioni proseguo.

Il nostro corpo si regge grazie ad ossa e muscoli. I muscoli sono i veri protagonisti,

sono i fili del nostro burattino mentre le ossa sono solo la struttura. Se non ci fossero i muscoli le ossa starebbero nella più totale fermezza mentre la natura stessa di muscoli è il MOVIMENTO. (Il sistema nervoso eccitatore manda un impulso al centro del muscolo e questo si contrae, generando distensione al muscolo antagonista).

Tra muscoli e ossa c'è il tessuto connettivo di sostegno che ha il compito di riempire, ammortizzare, rendere elastiche alcune parti del corpo.

Finché c'è elasticità nel soggetto, non c'è nulla da temere ma se per caso un **trauma** mi portasse all'immobilità (spacco un braccio), il tessuto connettivo si staticizzerebbe inibendo il movimento del muscolo⁵. Ogni staticità accorcia le nostre *catene muscolari*⁶, inibendo la capacità elastica, funzionale e generando una perdita di postura corretta.

Questo atteggiamento avviene anche sul nostro **DIAFRAMMA**.

È un grande muscolo che divide la cassa toracica dall'addome.

È un muscolo molto forte ed instancabile in funzione dal primo giorno di vita.

È un muscolo tendineo digastrico ossia molto elastico.

È il muscolo respiratorio per eccellenza. (non è l'unico: i muscoli accessori inspiratori ed espiratori).

Il suo movimento somiglia a quello di una medusa: da una spiccata posizione a cupola asimmetrica scende, contraendosi per impulso neurologico, tendendo ad appiattirsi. Questo movimento genera una attrazione dell'aria all'interno dei polmoni (effetto calamita) ossia l'inspirazione, successivamente, dovendo tornare alla posizione di riposo, anche spinto dagli organi sottostanti che gli hanno concesso lo spazio per scendere spostandosi, piglia sui polmoni pieni e permette lo svuotamento di questi ossia l'espirazione.

L'accento al funzionamento, nonostante sia un argomento estremamente interessante, è l'input per sottolineare un importante aspetto: il diaframma è

5 L'immobilità può generarsi anche per motivi psico-emotivi.

6 Muscoli collegati tra loro che funzionano in sinergia e si condizionano a vicenda.

l'epicentro di tutte le catene muscolari dell'individuo e delle sue tensioni.

Le tensioni possono portare al **BLOCCO DIAFRAMMATICO**; un diaframma contratto è un diaframma che limita la sua normale capacità di basculare tra la posizione di riposo e la posizione di contrazione. Il diaframma si blocca "IN GIÙ".

Le cause possono essere tra le più svariate, ne elenco alcune, le principali e più comuni:

- stress molto forti e improvvisi
- stress lievi ma che sono costanti nel tempo
- traumi fisici importanti
- trauma diretto
- problematiche respiratorie

E le loro conseguenze:

- tensioni cervicali, mal di schiena, formicolii, dolori al collo, cervicalgie, ernie cervicali
- colite, gastrite, ernia ietale, reflusso
- incontinenza, ciclo irregolare, problematiche all'apparato riproduttivo
- ernia dorsale e lombare, dolore alla schiena
- ansia, attacchi di panico
- cellulite, ritenzione idrica
- problemi cardiaci
- problemi vocali

Da qui si può denunciare che un corpo che subisce un trauma mette in gioco ogni espediente per fuggire dal dolore ed è disposto anche a limitarsi e viziarsi per questo. Un corpo in queste condizioni è come offuscato è come anestetizzato nei

confronti delle sensazioni e delle propiocezioni.

E se agissimo con un bombardamento sensitivo al fine di risvegliarlo?

Riattivare i recettori-bombardamento sensitivo

L'obiettivo:

-coscienza delle anomalie

-saper cogliere e interpretare i messaggi del proprio corpo

COME? Con una pratica esperienziale diretta.

Non c'è miglior modo di apprendere che vivere una esperienza che rimanga impressa nei nostri ricordi e, se perpetuata, possa fissarsi nelle nostre sensazioni.

Sottoporre il corpo ad esperienze reali permette di palesare eventi che avvengono ma che, fino a quell'istante, non ho saputo percepire.

(Spesso l'insegnante di canto lavora per immagini ma non è sempre facile per l'allievo capire di cosa si tratta)

Alcuni esempi.

Il respiro.

Posizioniamo una fascia dove l'allievo dovrebbe sentire l'espansione toracica; se vogliamo favorire uno sblocco diaframmatico facciamo che le mani dell'allievo aiutino la risalita diaframmatica entrando dentro la cassa toracica eseguendo una espirazione liberatoria, quasi forzata (diminuzione dello stress); se vogliamo controllare l'espirazione cerchiamo di rendere visibile (soffiamo cercando di piegare una fiamma ma senza spegnerla) o udibile (facciamo le bolle in una bottiglia) il fiato; se in esecuzione canora fa inspirazioni clavicolari mettiamolo seduto così che tagli la posizione eretta e sia disincentivato ad alzare le spalle.

Il tratto vocale.

Se vogliamo che il suono venga a posizionarsi in zone precise solletichiamole; se vogliamo far sentire che la lingua deve muoversi teniamo un chicco di riso in bocca e

sentiamo gli aggiustamenti e i movimenti che è costretta a fare per non perderlo, oppure sottoponiamola a sbalzi termici; se il palato non si alza sfruttiamo dei movimenti di riflesso come introdurre un legnetto sospeso in bocca e subito l'ugola si toglierà o utilizziamo la panca ad inversione; se vogliamo far percepire una rigidità cordale andiamo a far vibrare quella zona così da destabilizzarla e successivamente permetterle un nuovo assetto.

Postura.

Se voglio accertarmi che quel suono sia eseguito in modo eufonico devo poter mantenere la mobilità mentre sto cantando; se voglio cercare una rilassatezza posso esasperare la rigidità e per defaticamento trovare una rilassatezza ma tonica; se sono ipotonico e voglio far partecipare il mio corpo alla riuscita di un suono lo eseguirò stando sulle punte attivando così la muscolatura semplicemente per mantenere l'equilibrio; se sono una persona rigida dovrò agevolare la mia instabilità (palla, bascula) per percepire che il mio corpo non è un unico ma è una coordinazione di tante parti in movimento; se voglio un corpo elastico, energico, attento e recettivo lo devo mettere in un equilibrio instabile per attivare la giusta tonicità muscolare, per rimanere vigile sull'equilibrio, per garantire un continuo movimento che è una peculiarità delle nostro corpo. Lo toglierò da una rigidità innaturale, dannosa e probabilmente sinonimo di BLOCCO.

Concludo sottolineando che la postura è un PERFETTO EQUILIBRIO DINAMICO.

IL TROPPO: genera rigidità, la staticità porta ad un aumento di lavoro per produrre poca energia e questo porta ad un affaticamento inoltre la rigidità non appartiene alla natura del sistema fonatorio e quindi verrebbero generate vibrazioni imprecise. Un corpo rigido non può migliorare se non prendendo consapevolezza della sua rigidità e assumendo conseguenti comportamenti per evitarlo, per esempio con lo stretching.

IL TROPPO POCO: il termine rilassare è fuorviante perché potrebbe portare ad un non fare, invece, pensare ad un corpo disteso ma elastico fa comprendere che l'equilibrio muscolare viene contemplato. Siamo tonici, il corpo deve appoggiare il

suono, deve essere recettivo agli stimoli.

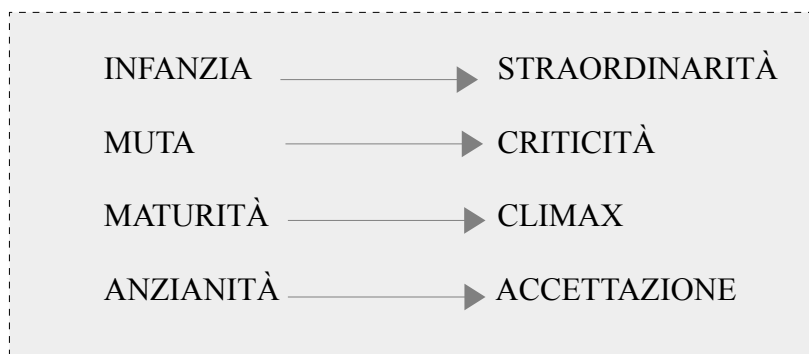
Sviluppiamo l'idea che è un corpo che canta.

Non ho più la voce che avevo

La voce nei diversi momenti della vita

La voce è in stretta relazione con le nostre evoluzioni e le nostre involuzioni.

Se dovessi individuare e definire con una parola i diversi periodi vocali nel ciclo della vita direi:



Infanzia

Osservando un bambino, la sua fisicità, le sue reazioni e la sua emotività potremmo pensare che sia semplicemente un adulto in miniatura, ossia che non esistano differenze con l'adulto se non dimensionali.

Non è così.

Il bambino ha una anatomia e di conseguenza una fisiologia del tutto unica e straordinaria che perderà con la crescita.

Bisogna subito sottolineare la delicatezza dell'apparato fonatorio infantile; si deve agire con cautela, attenzione e competenza, solo così si eviterà di ledere, di ignorare segnali e/o richiedere l'impossibile.

La laringe *alla nascita* è estremamente compatta, probabilmente per sopportare il trauma della nascita, poi gradualmente si rilassa. Le cartilagini si distinguono ma la

loro mobilità è pressoché nulla infatti il pianto non ha variazioni tonali ma solo variazioni di intensità o di variazioni del vocal tract (si dice che in caso di fame il bambino tenda incredibilmente il tratto vocale al fine di rendere il pianto più perforante e riconoscibile). L'epiglottide è visibile, visto l'esigua lunghezza del collo, e questo garantisce anche una deglutizione corretta convogliando i liquidi in esofago.

Il neonato comincia la sua trasformazione in bambino. Le CV hanno una massa ridotta e questo gli rende complicata una fonazione prolungata e ad elevata intensità e se questo avvenisse bisognerebbe prevedere dei momenti di riposo successivi. La corda è in trasformazione, non ha ancora una elasticità che le permette, dopo una trazione o un traumatismo, di recuperare la situazione di partenza, i traumi diventano spesso edemi. Spesso l'infiammazione laringea viene anche ignorata dai genitori perché il bambino continua a parlare ma semplicemente con un tono più grave⁷ (la morbidezza della mucosa agevola il travaso dei liquidi creando rigonfiamenti) rispetto a quello che ci aspetteremmo da un bambino⁸.

Nel campo artistico negli ultimi anni abbiamo riscontrato moltissimo lo sfruttamento di voci infantili bistrattate e offese con l'unico obiettivo di sembrare voci mature come fossero attrazioni da circo.

Un esempio di strumentalizzazione

https://www.youtube.com/watch?v=nTN4VwnGlqw&list=PLj6b-zCmjcGfMw0acPfJL_KtiHVliLI7n

ELEMENTI COMPORTAMENTALI (1:16)	ELEMENTI VOCALI (4:30)
Stravolgimento dei parametri educativi (rapporto bambino-adulto), stravolgimenti delle regole comunicative (urlare-imporsi-sovrastare), apnee.	tensione laringea e faringea, notevole pressione sottoglottica, suoni fuori dalla tessitura naturale ossia un excursus vocale eccessivo, articolazione eccessiva e forzata per generare suoni pseudo maturi e una serie di 'atteggiamenti strappa applauso' (acuto, note senza fine) e per finire tematiche lontane dall'età dell'interprete,

L'aspetto respiratorio e il vocal tract non sono esclusi dall'eccezionalità. Il mantice è molto inferiore a quello di un adulto e quindi la durata delle frasi sarà molto

7 Nell'adulto avviene il contrario, l'infiammazione, essendo localizzata, può portare alla formazione di calli che non permettono una corretta adduzione creando fughe d'aria che impoveriscono il suono.

8 F0: 293Hz (femmine) 268 Hz (maschi)

contenuta. Il vocal tract non permette grandi volumi e grandi variazioni timbriche se non forzando posizioni e aperture generando così rigidità e conseguenti disfunzioni.

'Un bambino non si ferma mai, continua a parlare, a giocare, a urlare anche se ha le corde vocali arrossare, se ha fuga d'aria e se ha raucedine, non ha una capacità di autocontrollo e di salvaguardia quindi starà all'adulto preservare il suo sistema vocale⁹, evitando fonazioni prolungate, ad alta intensità, uso di voce soffiata e iperacuta, lunghe frasi cantate o recitate e uso della voce durante infiammazioni.

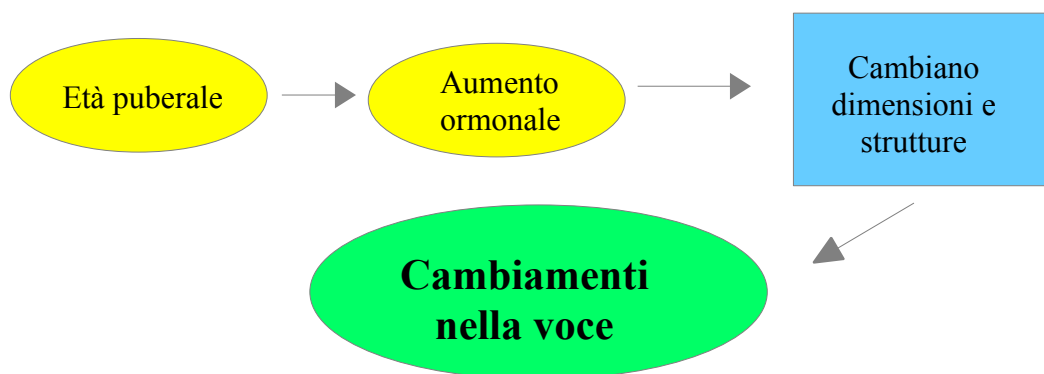
Un elemento fondamentale da considerare in questo periodo è IL BUON ESEMPIO: adulti, genitori, educatori, insegnanti devono sapere di essere continuamente osservati ed imitati.

Le lezioni di canto in questo periodo?

Dal mio punto di vista consiglieri sempre esperienze corali d'insieme che sviluppano molto e con molta più rapidità oltre che la fonazione anche l'ascolto e, non secondario, una capacità collaborativa e di rispetto al fine di conseguire obiettivi.

Personalmente ho avuto richieste per lezioni individuali a bambini dai 5 ai 10 anni. Ho sostituito il termine 'lezione di canto' con il termine 'avviamento al canto' perché in questa età cerco di sensibilizzare il bambino all'idea che la sua voce sia un vero e proprio strumento così da stimolarne la tutela. Lezioni di 45': saluto, stimolazione attentiva, lavoro sulla ritmica, riscaldamento ed esplorazione vocale, brano (con estrema attenzione all'estensione e alle tematiche testuali).

Muta



9 Cit. Dottoressa Silvia Magnani

La muta vocale coincide con il momento dello sviluppo che generalmente avviene in un periodo variabile, da soggetto a soggetto, dai 10 ai 13 anni.

Il momento della muta è anticipato da segnali chiari inviati dal corpo:

-crescita rapida e spesso sproporzionata di parti del corpo

-comparsa di peluria

-sudore acre e acido

Come si traduce questa trasformazione sull'apparato fonatorio? Le CV si allungano¹⁰. Gli adduttori e il cricotiroideo hanno una spiccata crescita mentre il tiroaritenoido è all'inizio del suo sviluppo, comincia una trasformazione che continuerà oltre la muta fino a trovare la sua stabilità.

Femminile

Precede il menarca (prima mestruazione) e prosegue generalmente fino ai 12-13 anni. Lo strumento vocale gode di una spiccata instabilità data dal fatto che il muscolo, la massa e gli adduttori, crescano in modo asimmetrico prima di trovare un "aggiustamento" proporzionato. Ne consegue una voce soffiata, senza capacità di tenuta, priva di intensità, soggetta a rotture improvvise soprattutto in suoni forti, l'intonazione è estremamente labile¹¹ e i passaggi di registro repentini e incontrollabili.

Maschile

Generalmente si completa in più tempo rispetto a quella femminile, la trasformazione deve raggiungere conformazioni molto lontane dalla situazione infantile. Per il maschio, il passaggio dalla voce bianca¹² alla "definizione del proprio colore" è un vero stravolgimento.

Muta paradossa

Il paradosso è che una voce bambina stia in un corpo adulto.

10 6-8 cm lunghezza condivisa tra maschi e femmine intorno agli 8 anni; periodo pre-puberale 10-12; periodo puberale femminile 12-13; periodo puberale maschile 17-18

11 Tende maggiormente a suoni calanti

12 È il periodo più pericoloso perché qui la voce bianca maschile è ottimale e non è raro che avvengano abusi performativi (vengono affidate parti di rilievo) proprio in un periodo delicato per la sua integrità organica e psicologica. Ciò che è stato fino a quel momento verrà stravolto poco tempo dopo.

Avviene sia nella femmina che nel maschio ma spesso le motivazioni sono differenti: il maschio spesso la attua per accettazione sociale, pensiamo a chi comincia il periodo puberale prima di altri (una voce fuori dal coro), ma non sono esclusi il legame con una madre α o il non riconoscersi nella propria sessualità; nelle femmine sono meno frequenti o forse meno evidenti per un fattore di frequenze, la attuano per cause che appartengono più ad una sfera emotiva, paura di crescere, trasformarsi e modificarsi.

La trasformazione dello strumento vocale porta spesso a delle condizioni vocali molto mal sopportate dall'adolescente: rotture improvvise e imprevedibili della voce, passaggi involontari delle qualità vocali (break vocali, suoni scuri, iperacuti). In ambito canoro si delineano voce soffiata, voce robotica e mediosa, poca intensità e possibilità dinamica. Questi motivi portano spesso il soggetto ad una muta paradossa adattiva, risultato di innumerevoli compensi, vizi e tutto quanto necessario per ottenere stabilità, estetica e maggiore sicurezza. L'adolescente metterà in gioco ogni forza per colmare la propria incapacità comunicativa. La fonostenia (allentamento o ipotonia delle corde vocali con conseguente insufficienza adduttoria) sarà probabilmente il risultato finale.

Prima di cominciare qualsiasi attività migliorativa e rieducativa, è necessario attuare manovre di *manipolazione laringea*, ovviamente da parte di figure competenti, non insegnanti di canto.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KP4N0ofuzw>

E' chiaro che la muta è una condizione che coinvolge, oltre all'aspetto anatomico-fisiologico, un mondo sensibile, emotivo e sociale.

Lezioni di canto in questo periodo?

Personalmente se potessi scegliere eviterei ma...

Mi capitò un ragazzino che sicuramente avrebbe avuto la muta da un mento all'altro e mi supplicò di inserirlo nella classe. In quel momento capii 3 cose: non saprà cos'è una muta vocale e quindi non capirà le mie motivazioni, le considererà semplicemente un rifiuto; a casa canterà comunque facendosi male e sentendosi

uno sconfitto; forse è meglio che lo tenga per mano in questo delicato momento. Scelsi la terza e dichiarai subito che se ci fossimo trovati in muta le lezioni avrebbero cambiato forma¹³: dall'esecuzione all'informazione, comprensione e accettazione.

Si instaurò un bellissimo rapporto che ci fece affrontare insieme non solo la muta ma il sospetto e la conseguente definizione della sua muta paradossa. Gli consigliai una visita da una foniatra/logopedista che gli fece la manipolazione. La situazione migliorò ma probabilmente per risolversi sarebbero state necessarie altre figure professionali di supporto perché la muta paradossa è un sintomo non il problema.

<https://www.dropbox.com/s/1i0zc0nnk1pcium/muta%20vocale%20paradossa.MP4?dl=0>

Maturità

In condizioni di 'laringe normale', l'età di massimo rendimento vocale è dai 35 ai 40 anni.

Cos'è una laringe normale? È una laringe sana che funziona.

L'evoluzione organica è al suo massimo splendore e questo incide sul piano funzionale.

L'individuo in questo momento gode di:

- una struttura cartilaginea che ha maturato la sua trasformazione e le sue proporzioni;
- un'ottima vascolarizzazione che nutre e irrori i tessuti, soprattutto dell'apparato fonatorio;
- un ottimo apparato ciliare che garantisce idratazione e tutela della mucosa;
- un'ottima viscoelasticità: viscosità (buona presenza di HA) ed elasticità (capacità di deformarsi con immediato recupero della forma originaria)
- un'ottima trasmissione nervosa che permette massima sensibilità, massimi riflessi e massimo controllo dei movimenti;

13 La lezione di canto può e deve trattare altre tematiche musicali non strettamente legate alla fonazione: il ritmo, l'ascolto, la cultura, la storia della musica e la teoria musicale.

-un'ottima massa muscolare;

-un'ottima e agile articolazione.

La condizione anatomica fisiologia è supportata inoltre da una consapevolezza psico-emotiva a sostegno della comunicazione.

Dal punto di vista artistico si traduce in energia, quiete e semplicità. L'artista e la sua voce sono il risultato di un percorso.

Lezioni di canto in questo periodo?

Ogni momento della nostra voce è interessante ma personalmente tra i 30-40 anni la lezione ritengo diventi un vero e proprio scambio! Ogni input all'allievo spesso genera in lui nuove considerazioni e conseguenti nuovi ragionamenti, ostacoli e modi per superarli in te insegnante.

Se la maturità vocale corrisponde anche a un climax artistico. In questo caso la figura più adatta è il vocal coach.

Anzianità

Ogni individuo ha un io corporeo ossia come percepisce il proprio corpo e come si identifica con esso. All'interno dell'io corporeo esiste l'io vocale che sposta l'attenzione da aspetti reali, altezza, stazza..., alla voce!

L'io vocale ci accompagna per tutte le età della vita ed evolve arrivando all'anzianità e, come l'io corporeo, deve adattarsi ad un corpo che invecchia. Non tutti i soggetti accettano i cambiamenti. Molti rimangono legati all'io vocale che però era caratteristico di un'età anagrafica e di un corpo diverso rispetto a quello che possiedono nella vecchiaia.

Nell'ambito della voce artistica possiamo cogliere 2 diverse reazioni a questo cambiamento: quella dell'attore e quella del cantante¹⁴. L'attore nella sua carriera ha interpretato tanti personaggi e per lui il cambiamento vocale è solo un arricchimento del suo potenziale che gli conferirà ancora più credibilità, è proprio la grandezza dell'attore il non identificarsi perennemente con un solo personaggio e quindi con

14 Meravigliosa osservazione tratta da una lezione della Dottoressa Silvia Magnani.

un'unica vocalità. Il cantante, che ha fatto della sua voce una identità ed una riconoscibilità, si trova in un enorme disagio professionale anche perché a questa perdita di identità si somma la non possibilità di esaudire le richieste esecutive della parte; se il corpo decade e non è più nella condizione anatomico-fisiologia di affrontare queste richieste lo stato di sofferenza sarà altissimo.

Oggettivamente lo strumento vocale subisce delle modifiche che devono essere considerate e possibilmente accettate così che si possano vedere anche aspetti positivi, magari non immediatamente evidenti, ossia che la voce porta con se 'pezzi di vita e vissuto' (Cit.) cambierà forma ma certo non perderà sostanza.

Cosa succede alla laringe?

Innanzitutto bisogna affermare che il cantante è un atleta e quindi, anche se invecchia, ha delle caratteristiche di resistenza e qualità maggiori rispetto ad un non cantante: il delta tra la voce adulta e quella in climaterio è molto minore nel professionista, i cicli vibratori sono più stabili e di conseguenza c'è un maggiore mantenimento dell'intonazione.

Ci sono poi elementi indipendenti dalle competenze perché di origine anatomica:

-il vocal tract perde tono muscolare e quindi si allunga;

-le corde vocali e i tessuti laringei perdono elasticità perdendo fibre di collagene;

-durante il climaterio la voce della donna si scurisce per la perdita di tonicità (diminuzione degli estrogeni) mentre quella maschile, caratterizzata in età adulta da una maggiore muscolatura, diminuendo il testosterone tende ad acutizzarsi. Questo riassetto spesso può portare a non distinguere una voce maschile da quella femminile nel periodo della senescenza;

-l'apparato fonoarticolatorio subisce una involuzione sia per l'articolazione temporomandibolare che si irrigidisce sia per possibili interventi a livello orale (perdita dei denti o presenza di impianti).

L'artista, come detto sopra, può accettare o meno il ciclo vitale dell'io vocale.

Nella tabella seguente analizzo due artisti, uno in accettazione, il primo, e uno in

rifiuto dell'io vocale, la seconda¹⁵.

Mike Jegger

1966 <https://www.youtube.com/watch?v=flSmilne-4k>

2006 <https://www.youtube.com/watch?v=nVrdXUHvsFO>

Mike Jegger	1966	2006
POSTURA	Ha un atteggiamento molto scomposto con una presa a terra assente. Le torsioni del busto, spalle, rispetto alle torsioni della testa sono spesso in contrapposizione elemento che porta ad un affaticamento di basculamento laringeo	La posizione non è rigida ma il movimento si è portato ad un livello interno così da non disperdere energia e da non affaticare la respirazione. Mette in relazione corretta testa-spalle e tronco, quando deve ruotare la testa ruota anche le spalle mantenendo così l'assetto glottico.
GESTUALITÀ	Trasmette molta agitazione e non è correlata all'aspetto interpretativo, sembra che sia espressione semplicemente della sua emotività	Già dall'incedere ci trasmette una consapevolezza, il gesto è sempre simmetrico, è ad inizio frase così da aiutare l'attacco e sgravarlo (affida energia al gesto e alleggerisce la glottide)
TIMBRICA	Più scura avendo una maggiore muscolatura e aumentando così il contatto cordale	Più chiara dato l'assottigliamento delle corde
ARTICOLAZIONE	Più morbida e vede una spiccata labializzazione; questo gli impone di lavorare più a livello laringeo che faringeo, quindi con più sforzo perché non c'è molta precisione articolatoria e la tenuta in posizione del suono non è presente	È tesa e stirata ma sicuramente più precisa, il suono è tenuto in posizione anteriore e media in alternanza e questo permette che mantenga sempre una energia spiccata e un'ottima penetranza.
ATTACCHI	Sono molto duri con un enorme dispendio di energia e sembrerebbero coinvolgere nella costrizione tutto lo spazio laringeo	Lo si sente solo sul primo suono e poi cerca energia non nella spinta ma nella frontalità del suono.
RESPIRAZIONE	Sviluppa frasi molto lunghe	Decide di gestire il fraseggio con piccoli accorgimenti ritmici funzionali ma comunque convincenti
APPOGGIO	Non consapevole, le frasi nella parte finale decadono	La qualità di intensità è costante
PRESENZA SCENICA	Molto poco consapevole ma dotata di veracità e se vogliamo anche voracità giovanile (giovane leone in gabbia)	Riempie lo spazio scenico anche solo con una camminata, un piccolo gesto o uno sguardo (il leone re)

15 Ispirata da un lavoro della Dottoressa Silvia Magnani.

Mariah Carey¹⁶

1996 <https://www.youtube.com/watch?v=H6oGuXenNo>

2017 <https://www.youtube.com/watch?v=fsFRMBnI6YA>

Mariah Carey	1996	2016
POSTURA	Presenta una forte percezione del suo spazio, conosce il suo corpo anche attraverso una fisicità allenata. La presa a terra è presente e il movimento sembra interno ad una quasi staticità consapevole.	Inizialmente seduta quasi a voler sottolineare una tranquillità ma che invece rivela una postura molto rigida e fasciata. Il busto rigido non è mai in connessione con le gambe sembra addirittura diviso tra spalle e addome. Quando si alza la staticità è impacciata, la dinamica interna sembra scomparsa e il mettersi in posa, probabilmente scelta estetica, complica infinitamente la performance proprio dove ci sarebbe bisogno di agilità.
GESTUALITÀ	Sembra sentirsi molto a suo agio. Muove esclusivamente gli arti superiori, in modo alternato tenendone sempre uno al microfono ma ci trasmette comunque una morbidezza anche quando si sottopone a tenute di fiato notevoli. La gestualità enfatizza il volare della voce. Non teme di mostrare delle gestualità spontanee come abbassare la testa alla fine.	Anche dopo 20 anni alterna il microfono e muove la mano libera ma in modo molto più rigido (pugno, dito indice). Qui il gesto descrive vocalizzi che poi non avvengono; qui cammina ma è un'andatura ipertesa e probabilmente in balia di calzature poco adatte che irrigidiscono le ginocchia. Tocca costantemente l' in ear quasi a voler ribadire che non sta sentendo quanto necessita per una performance dignitosa.
TIMBRICA	L'utilizzo dei meccanismi laringei e faringei rendono la voce dotata di una variabilità impressionante: corda neutra, spessa, sottile, forti, piano, velati, pieni, vibrato, corposo, leggero, scuro, chiaro e relativi e caratteristici passaggi sinuosi da una qualità all'altra che l'hanno portata al successo. Il coro è l'ennesimo colore sul quale si può liberare accennando piccole interpretazioni.	Inizialmente cerca una leggerezza (M2) che vista la mancanza di elasticità cordale si traduce in break vocali e sfiati (con conseguente affaticamento respiratorio). Capisce l'instabilità cordale e reagisce con un ispessimento, un maggiore contatto che per mette un suono presente ma statico e fisso. A volte suggerisce quasi una voce maschile. Il supporto corale qui è fondamentale per la sopravvivenza della performer.
ARTICOLAZIONE	Composta, precisa e che non irrigidisce mai la mimica facciale. Arcate sopracciliari, ali nasali e	Eccessiva che le impone anche un ri-bilanciamento dell'assetto cranico .

16 L'età non è quella dell'anzianità ma la sua non accettazione di un io corporeo che invecchia e le relative reazioni psicologiche hanno fatto sì che il suo strumento vocale cominciasse un fase discendente molto prima dell'età prevista ecco perché l'ho presa in esame. Con ogni probabilità interromperà le sue esibizioni molto prima di giungere all'anzianità (65-70 anni) contrariamente ad altre colleghe (Tina Turner, Aretha Franklin).

	zigomi sempre attivi che fanno presupporre un'ampia arcata le velo palatino.	L'eccessiva apertura probabilmente la causa anche molta secchezza esternata al minuto 2:56.
ATTACCHI	Vengono utilizzati attacchi simultanei, aspirati e glottali a seconda della necessità interpretativa e questo dimostra una importante percezione laringea oltre che un ottimo assetto respiratorio.	Inizialmente tenta attacchi morbidi ma successivamente è obbligata ad intervenire costantemente con attacco glottale per evitare la perdita di contatto glottico.
RESPIRAZIONE	Prese d'aria rumorose, quasi sospirate, forse per una volontà estetica e altre silenziose. Respirazione costo diaframmatica tranquilla con dimostrazione di controllo espiratorio importanti.	Prese d'aria rumorose ed affannate. Respirazione interamente clavicolare.
APPOGGIO	Non consapevole e assolutamente ben gestito.	Compromettendo la respirazione l'appoggio è assolutamente instabile e tende all'affondo.
PRESENZA SCENICA	Consapevole. Nella sua semplicità esprime una consapevolezza di bravura e bellezza tanto da mettere il pubblico come se stesse guardando un gioiello prezioso.	E' imbarazzata, trasmette mancanza di controllo e a tratti insofferenza che culmina con un atteggiamento negativo mentre lascia il palco.

Non avrei mai pensato che quel problema potesse 'contagiare' la mia voce

Le cause di una disfonia possono essere moltissime, spesso però, quando si presenta una problematica si tende a guardare la zona dolorante dimenticando che questa appartiene ad un sistema estremamente più complesso e a lei correlato.

Altra tendenza, questa soprattutto in ambito artistico, è ritenere che il problema vocale sia causato dalla mancanza di una buona tecnica esecutiva. (Nelle pagine precedenti ho elencato alcuni casi che smentiscono questa credenza).

In realtà i fattori che possono incidere sulla voce sono quelli che incidono in generale sul benessere di un soggetto:

- buona vascolarizzazione (processi riparativi)
- buona circolazione linfatica (eliminazione delle tossine di scarto)
- buon sistema immunitario (poco stress, ossitocina, fattore di crescita)
- buona attività cellulare di riparazione

- condizioni ottimali del tessuto (pH, umidità, temperatura)
- un buon codice genetico
- buone condizioni nutrizionali
- fattori di crescita adeguati (per la riparazione)
- buoni strati protettivi (evitare o contenere danni ai tessuti)

Come ottenere questo corpo sano?

- RIDUZIONE DEI FATTORI INFIAMMATORI
- BUONA IDRATAZIONE
- ELIMINARE RIGIDITÀ (con il calore)
- FARE ATTIVITÀ FISICA (apporto sanguigno)
- MIGLIORARE IL SISTEMA IMMUNITARIO
- STIMOLARE UN DRENAGGIO LINFATICO (eliminare gli scarti ed evitare ostruzioni)
- ACCELERARE IL METABOLISMO (maggiore capacità rigenerativa)
- BUONA ALIMENTAZIONE (attenzione alle vitamine)
- PROTEINE (produzione di energia)
- CONTROLLO DELLE MMP (metalloproteasi che distruggono alcune proteine utili e portano al degrado dei tessuti)

Questo ci fa concludere che un corpo sano, ma anche una mente sana, possono sfavorire l'insorgere di problematiche.

Altri importanti punti di osservazione:

-il fatto che non veda nulla di anatomicamente anomalo nella zona vocale non significa che non ci sia un problema, il fatto che una cosa non si veda non significa che non ci sia o che sia tutto definibile come “psicosi” del paziente/allievo.

Nella mia esperienza ho assistito a miglioramenti immediati della voce dopo

interventi alla milza, alla colecisti e alla scoperta di una intolleranza alimentare.

-la risoluzione del problema può partire dal valorizzare il potenziale dell'individuo, sviluppando il suo benessere, stimolando l'enorme potenziale del corpo umano, evitando, fin dove è possibile, l'appellarsi a farmaci e ad interventi invasivi.

Senza colpa né peccato

Patologie

La mia attenzione, come insegnante di canto, è rivolta a tutto l'aspetto artistico dell'allievo tenendo conto di tutta la parte esperienziale della sua vita come spiegato nei capitoli precedenti. Ma non basta! La mia attenzione, **il mio ascolto**¹⁷ devono, per tutela mia e dell'allievo¹⁸, saper riconoscere una anomalia vocale che potrebbe complicare il funzionamento dello strumento e conseguentemente l'apprendimento e l'utilizzo della tecnica vocale.

È innegabile che la nostra attenzione sia più attratta da quei problemi imputabili ad una scarsa tecnica: vizi, malmenage, surmenage, pessima coordinazione pneumo-fono-articolatoria e alle relative conseguenze ossia i noduli.

In realtà esistono altre patologie che l'individuo subisce indipendente dal suo agire e dal suo volere. In tabella alcuni casi:

Orecchie e naso	Deviazione setto nasale Ipertrofia turbinati Otosclerosi Poliposi nasale Raffreddori cronici Rinite allergica Sinusite Stenosi respiratoria Adenoidi Sindrome temporo-mandibolare
Faringe	Faringite acuta Tumore tonsillare

17 Limitato alla mia pertinenza, senza entrare in ambiti medico sanitari non di mia competenza, reato punibile per legge. (Art.348 del Codice Penale- Esercizio abusivo della professione sanitaria).

18 Ignorare una anomalia vocale equivale a concorrere alla lesione della voce.

	Tonsilite Afte Micosi cavo orale Palatoschisi
Laringe e corde vocali	Laringite Disfonia spasmodica o distonia laringea Polipo laringeo Tumore benigno/maligno corde vocali Poliposi corde vocali Sulcus Vergeture Ponte mucoso Paralisi cordale Paralisi del nervo laringeo superiore Paralisi bilaterale Ciste epidermoide Cisti da ritenzione mucosa
Trachea	Tracheite
Articolazione temporo mandibolare	Atrofia ossea mascellare

Nell'elencare queste patologie sono consapevole che siano assolutamente una parte delle infinite casistiche che si possono presentare (accertate da personale competente).

Cit. 'Sarebbe un grande errore pensare di conoscere tutte le infermità che creano disfonia. Un solo paziente può aprire la porta della scoperta di un nuovo modo di ammalarsi'.¹⁹

Potrebbe però essere un supporto per evitare fraintendimenti.

19 A. Borragán Torre e team PROEL

Conclusione

Ritengo che un professionista della voce debba essere consapevole, partendo da un importante bagaglio di conoscenze verificate e condivise, di trovarsi davanti ad un orizzonte in continuo movimento ossia l'individuo nella sua unicità e mutevolezza. In questo scritto, fatto di enunciazioni, domande, analisi, schemi, condivisione di esperienze e pensieri, dove ho elencato alcune casistiche (scientifiche/psicologiche/emotive) che possono generare anomalie vocali, volevo oltre a creare un supporto informativo minimo, suscitare riflessioni, considerazioni e, perché no, anche punti di vista differenti.

Didatticamente credo fortemente in una ricerca che permetta di conoscere e che parallelamente faccia scoprire di 'saper di non sapere' (Cit.)

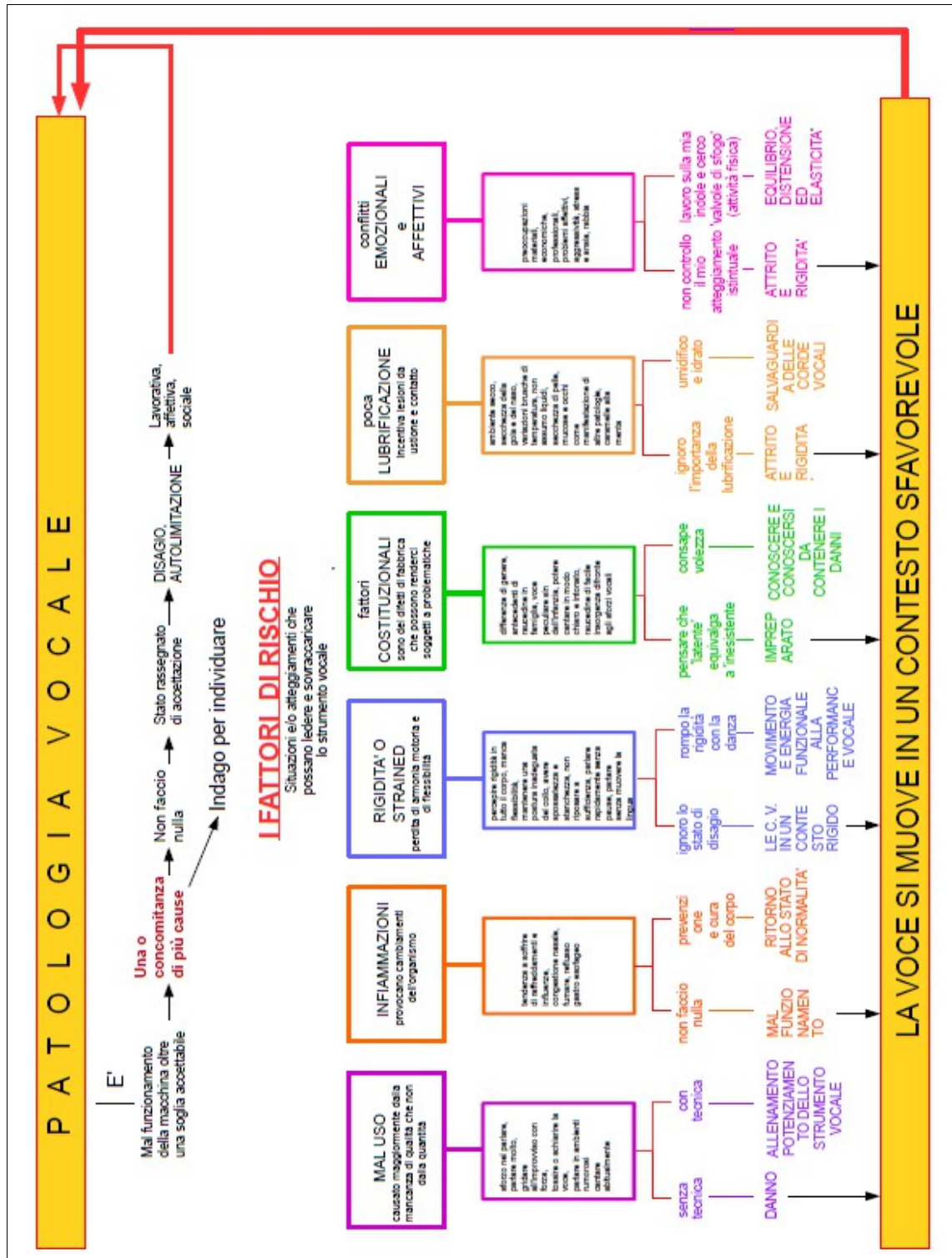
La voce si basa su un corpo, una macchina ad altissima precisione e coordinazione che può raggiungere prestazioni incredibili ma questo elemento così tangibile deve essere inserito in un cosmo ricco di variabili, imprevisti, lati oscuri ma anche sorprese e forze inimmaginabili che possono cambiare repentinamente percorsi e situazioni positivamente o meno.

La tesi che sostengo è di tipo didattico: l'osservazione, di elementi vicini e lontani alla voce, assolutamente priva di giudizio.

Corpo e mente ci forniscono giornalmente aspetti estremamente concreti che dobbiamo solo saper riconoscere e interpretare per valutare come aiutare una voce.

Allegati

1. Mappa concettuale 'I FATTORI DI RISCHIO'



2. Articoli per il portale ilMicrofono.com

COME ORGANIZZARE UNA LEZIONE CHE POSSA PORTARE AD IMPARARE

Da più di dieci anni collaboro come esperta musicale sia in scuole dell'infanzia (3-5 anni) che in scuole primarie (6-10 anni) e dal 2008 sono docente di corsi di aggiornamento, riconosciuti dal Ministero della Pubblica Istruzione, per i docenti delle suddette scuole.

Gli argomenti di cui parlerò avranno a supporto anni di esperienza in aula e il continuo confronto con gli insegnanti che spesso mi chiedono opinioni, soluzioni e consigli.

Prima di affrontare qualsiasi tematica devo fare una importante premessa: esistono due tipi di docenza, la maestra e l'esperto (musicale, di motoria, di teatro, di inglese).

Sempre più spesso la scuola si avvale della figura dell'esperto per condurre attività in vari e specifici settori.

Essere insegnate o esperto genera importanti e sostanziali differenze relazionali, anche a parità di programmazione didattica, di cui bisogna tenere conto.

Le due figure professionali godono di potenziali e debolezze diverse dipendenti dal ruolo che ricoprono e indipendenti dalla loro competenza, che conterà ovviamente in un secondo momento.

Il bambino si relaziona in modo estremamente diverso con l'una o con l'altra figura.

La *maestra* è a contatto con la classe in modo continuativo e questo le garantisce un rapporto di conoscenza e di obbedienza ma probabilmente non godrà dell'entusiasmo di cui gode l'esperto.

L'*esperto*, a sua volta, nel suo unico incontro settimanale limitato nel tempo alla durata del progetto, dovrà tener conto di una normale disattenzione data dalla novità (anche all'ultimo incontro) e dal continuo tentativo di sovvertire le regole vista l'assenza o la parziale presenza della maestra (l'autorità adulta da ascoltare), potrà invece godere della curiosità e di una 'sana adorazione' generata, dico spesso, dalla logica "meno ti vedo, più ti desidero".

Ma ora entriamo nel vivo.

Lezione per imparare

Una lezione che permetta al bambino di imparare significa creare una esperienza capace di rimanere nella memoria.

Il bambino deve vivere una esperienza ludico didattica che sappia stimolare i sensi così che possa essere ripresa dal cassetto dei ricordi anche solo all'ascolto di un suono, di una canzoncina, di un ritmo, di un comando.

Il docente

Il docente deve preparare le lezioni, deve ideare un corso con chiari obiettivi senza però prevedere percorsi rigidi ed immutabili.

Spesso il docente programma lezioni molto ricche, troppo ricche di concetti, dimenticando la più efficace metodologia di apprendimento: l'esperienza.

La fretta, l'accumulo di nozioni, l'ansia del sapere, sono tutti atteggiamenti adulti, il bambino vive il 'qui e ora', con una schiettezza e sincerità disarmanti.

Il docente deve saper rinunciare a ciò che si era prefissato senza una sensazione di sconfitta ma sapendo che in quella sua rinuncia c'è la capacità di lasciare il giusto tempo al bambino di vivere l'attività. Il bambino lo ripagherà la lezione successiva con molta più fiducia che lo renderà più attento, attivo, curioso e soprattutto obbediente, darà modo al docente di recuperare la programmazione andando anche oltre.

Il docente non può prevedere le reazioni degli alunni e per questo deve essere pronto anche a cambiare strada all'ultimo istante: mi aspettavo che quell'attività piacesse o generasse più partecipazione ed invece non è avvenuto oppure, al contrario, l'attività piace talmente tanto che sono i ragazzi stessi che suggeriscono possibili variazioni o nuove idee di evoluzione del gioco che non si possono e non devono essere ignorare.

Il docente deve avere chiare le tematiche fondamentali perché il bambino conosca i confini della materia. Per esempio nella musica: suono/silenzio; piano/forte; acuto/grave; lento/veloce.

Sconsiglio un approccio nozionistico, consiglio sempre una esperienza tramite voce, danza, movimento, disegno, stimolo acustico.

L'argomento tematiche deve sempre relazionarsi con un argomento prettamente organizzativo ossia la durata complessiva del corso e il numero di ore ad incontro. Tenendo presente che ogni esperienza vissuta è importante e che quindi anche un singolo incontro permettere al bambino di arricchirsi, per mia esperienza consiglio di ideare e proporre corsi da minimo 10 h.

Importante anche sapere la durata della lezione (1h o 2h); nel caso delle due ore il docente deve prevedere attività varie e funzionali al coinvolgimento, all'attenzione ma anche attività di riposo e distensione. (vedi *Attività*)

Altro elemento organizzativo è il numero di bambini ad ogni corso, questo dipende anche dalla compresenza con altre figure della scuola (insegnati, bidelli, assistenti). Personalmente consiglio un numero minimo di 10 bambini

(numeri inferiori di partecipanti potrebbero precludere alcune attività) ad un massimo di 25 (oltre potrebbe essere di difficile gestione e forse poco proficuo, ovviamente se le classi fossero da 30 è possibile ma bisogna sicuramente rallentare l'andamento).

Attività

L'attività deve essere varia, creare momenti ad andamento svelto ma anche pause di recupero energia evitando momenti morti che farebbero perdere il contatto, disperdendo tempo e fatiche per recuperarlo.

Consiglio di inserire l'attività in una logica di svolgimento: il viaggio, una fiaba.

L'attività deve comporsi di movimento nello spazio ma anche sedentarietà a favore dell'ascolto.

Eviterei il solo utilizzo di strumenti, potrebbe essere molto riduttivo: se ascoltando la musica tracciassimo su un foglio segni e colori suggeriti all'ascolto potremmo poi usare quei cartelloni per una scenografia; se conoscessimo dei personaggi della musica (la nota, la pausa, gli strumenti) potremmo disegnarli e colorarli creando un quaderno di musica da consegnare a fine corso; se fossimo a corto di strumenti potremmo costruirli, magari con materiale di riciclo; se lavorassimo con la drammatizzazione trasformandoci di diversi animali con i loro suoni e andamenti potremmo realizzare delle maschere ed indossarle.



Materiale

Il materiale tecnico messo a disposizione dalla scuola deve essere funzionale alla buona riuscita del corso e agevolare lo svolgimento. Un computer e una adeguata amplificazione che permetta di ascoltare ad un volume accettabile e con una qualità sufficiente per esempio. Alcuni insegnanti fanno musica con le casse interne del portatile oppure con casse gracchianti o ovattate che non permettono un buon ascolto creando confusione e suggerendo, oltre che una bassa professionalità, un'idea distorta della musica stessa.

Il docente può usare anche cartelloni, proiettori e quanto ritenga opportuno al fine comunicativo.

L'utilizzo di strumentario Orff ovviamente ma consiglio di permetterlo, dopo averlo mostrato, spiegato ed esposto come premio in risposta ad un buon comportamento. Non dimentichiamo che abbiamo un intero corpo che suona, battere le mani, schioccare la lingua, pestare i piedi, percuotere, sfregare... se la classe ha un livello di distrazione troppo alto sconsiglio l'utilizzo di strumenti, peggiorerebbe solo la situazione.

IL BAMBINO INSTANCABILE ASCOLTATORE E OSSERVATORE

Spesso gli adulti chiacchierano, discutono e commentano in parte a bambini che giocano; sembrano giocare con enorme trasporto, inventano dialoghi tra i personaggi, commentano ciò che fanno con una dedizione che sembra non lasciare spazio per altro ma invece...

Loro osservano, ascoltano e assorbono tutto ciò che hanno intorno.

Nell'eloquio degli adulti intorno a lui compaiono parole nuove, comportamenti, reazioni e dopo giorni, a volte settimane ma non escluderei nemmeno mesi, sentiamo la nostra frase detta tale e quale ma enunciata dal bambino.

Quali sono le figure spesso imitate? Quelle a loro più vicine: la famiglia e la scuola.

Quando un docente entra in contatto con un bambino sarà osservato, ascoltato, scrutato e soprattutto imitato, questo può essere una grande occasione ma allo stesso tempo l'adulto deve sapere di essere sotto una enorme lente di ingrandimento senza filtri.

Dobbiamo essere un **buon esempio comportamentale e di comunicazione**.

Quando lavoro con i bambini il mio primo obiettivo è di trasmettere la mia attenzione nei loro confronti.

I comportamenti che assumo devono esser chiari e sicuri in modo che non vengano poco capiti o peggio fraintesi.

Evito di urlare: invece di garantirmi silenzio otterrei un aumento immediato del loro volume vocale e potrei innescare comportamenti simili. Onestamente questo è un obiettivo spesso mancato dagli insegnanti che urlano al fine di contenere situazioni difficili o semplicemente per farsi sentire ed ascoltare di più "non GRIDARE" e glielo dicono urlando. Inizialmente sembra essere una necessità ma poi ci si ritrova ad urlare anche in contesti normali, dialogando con i colleghi e, con molta probabilità, anche in famiglia. Urlare diventa un atteggiamento normale che non riconoscono più come dispendioso, dannoso e negativo.

Evito di trasmettere fretta: cerco di creare un contesto disteso e sereno così da non incentivare la confusione.

Il rumore ambientale: spesso l'agitazione è il risultato dell'ambiente caotico e rumoroso che circonda i bambini. Cerco di essere un esempio anche banalmente nello spostare una sedia, un banco, creo dei giochi che innanzitutto facciano notare il rumore perché anche in questo caso sembra essere diventata la normalità. Se il contesto è meno rumoroso il bambino verrà disincentivato ad urlare.

Parlando di suoni eccessivi bisogna sicuramente parlare dell'intervallo: è sicuramente un momento di sfogo per l'alunno ma consiglio sempre alle insegnanti di non permettere che si superino certe soglie. Giochi eccessivamente rumorosi non vanno tollerati nemmeno all'intervallo, non lasciamo gridare i bambini a loro piacimento, anche se è un momento di sfogo si svolge comunque in una collettività dove tutti hanno diritti, doveri e limiti.

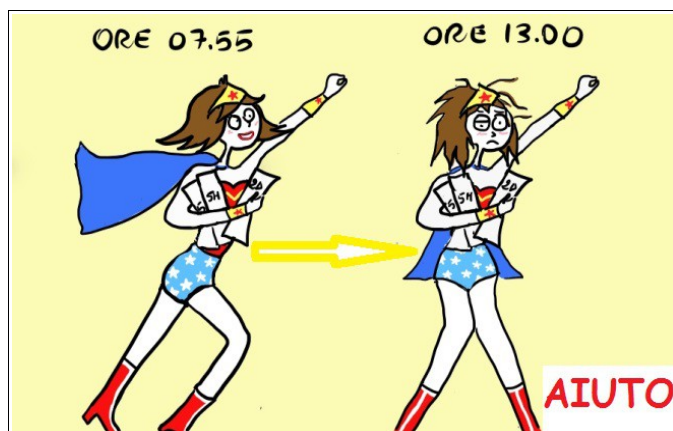
Li ascolto: se vogliamo essere ascoltati mostriamoci dei bravi ascoltatori. L'abitudine di alzare la mano non è semplicemente una regola imposta dall'insegnante è un mezzo per poter ascoltare tutti e per poter essere ascoltati da tutti, diciamolo ai bambini spesso per loro è solo una imposizione e un limite alla loro volontà comunicativa perché non ne capiscono il senso.

Mi metto in ascolto anche con il corpo: li guardo in faccia, spesso mi chino ponendomi alla loro altezza, faccio cenni di assenso e cerco di incoraggiarlo con gesti, mimica facciale suggerendogli la comprensione.

Essere uno dei modelli principali da imitare è sicuramente una grande responsabilità ma personalmente la considero anche una grande opportunità per insegnare più efficacemente ai ragazzi e per migliorare noi stessi e i nostri atteggiamenti.



LA TUTELA DELL'INSEGNANTE



L'insegnante spesso non viene preso in considerazione, in realtà è l'altro protagonista dell'esperienza scolastica. Il bambino, alunno, deve essere al centro delle attenzioni, osservazioni, obiettivi ma l'insegnante è anch'esso lì, al suo fianco, al centro per affiancarlo, guidarlo e condividere.

Un insegnante spesso viene visto come un ruolo, perdendo completamente la dimensione umana che ci sta dietro, perdendo così i normali e giusti 'alti e bassi' che ci permettono di dare molto ottenendo ottimi risultati ma anche di riposare, prendere coscienza di essere soggetti emotivi ed ammettersi di essere stanchi. Questo accade in molteplici 'ruoli' della vita, si pensi al genitore, solo in tarda età percepiamo che il papà e la mamma sono un uomo e una donna, proprio come noi figli.

Socialmente parlando questi momenti 'down' ci hanno educato a vederli come negativi ma se facessimo un'analisi più attenta noteremmo che il meglio non sta nell'esaurire energie ma nel mantenerle nel tempo: l'insegnante in legittima difficoltà spesso trova nuovi mezzi, nuove modalità, nuove logiche ed esplora, e fa esplorare, nuove strade che spesso portano più lontano delle aspettative e nel rispetto dei soggetti coinvolti.

Un insegnante scarico non è utile né per se stesso né per gli allievi!

È un concetto difficilissimo da far metabolizzare soprattutto per quei soggetti, come appunto i docenti, che sono abituati a considerare l'educatore come un 'animale da traino'.

Molto spesso questi soggetti non riescono più ad uscire dal loro ruolo, rassegnandosi anche agli aspetti più stressanti e usuranti del lavoro.

La mia esperienza si concentra maggiormente sull'insegnante dell'infanzia ma anche la realtà delle primarie e secondarie di primo livello mi hanno dato molti spunti.

L'elemento critico è la VOCE.

Spesso l'insegnante conta solo e unicamente sulla sua comunicazione verbale.

Non prende assolutamente in considerazione alcuni elementi:

- il contesto spesso è rumoroso (dal brusio agli schiamazzi)
- in fatto che si lavori in ambienti sfavorevoli (dalla disposizione dei banchi ragionata per l'isolamento invece che per la condivisione, alle problematiche di visuale e spaziali, 'bisogna raggiungere l'alunno là in fondo', alle aule, saloni e palestre che rimbombano)
- dover interagire con una moltitudine
- considerare il tipo di classe e come si relaziona in quel giorno specifico, ogni giorno è diverso (ci sono delle programmazioni da rispettare ma saper valutare il grado di attenzione e disponibilità ogni giorno fa risparmiare tempo ed energie che verranno ampiamente recuperate probabilmente già alla prossima lezione).

Come posso ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo per garantire un servizio nel tempo?

Alcuni atteggiamenti:

- Condividiamo la gestualità per ottenere il silenzio senza bisogno di urlare SILENZIOOOOOO!
- Alla scuola dell'infanzia insegniamo il gesto 'ruba i suoni e li tengo in pugno' (una mano aperta si chiude come per afferrare qualcosa, i suoni per l'appunto), alla primaria e secondaria insegniamo il gesto 'chiedo silenzio' (una mano sulla bocca e l'altra alzata). Alle situazioni più disperate ho consigliato un fischietto.

Mi è anche capitato di stare in silenzio per 10 minuti interminabili e non procedere con nulla ottenendo attenzione proprio per questo atteggiamento che fece capire che se avessi voluto avrei anche potuto non far niente, a scapito loro però.

-Programmiamo le nostre lezioni in modo da crearci dei momenti di riposo vocale.

Pensare a dei momenti di spiegazione ma anche a dei momenti di esercizio individuale nel silenzio.

-Accessoriamo le nostre lezioni con audio, video, immagini, cartelloni.

L'insegnante intraprendente aumenta il grado di attenzione della classe, spesso viene annoverato tra i preferiti, ha collaborazione da parte della classe e rende l'ora di lezione una esperienza non solo una nozione, oltre al fatto che più sensi vengono messi a disposizione come recettori più i concetti entreranno nella loro memoria.

-Pensiamo ad attività per far gestire direttamente ai ragazzi la lezione, facciamoli salire in cattedra; parleranno per noi.

L'insegnante che fa il passo in dietro è un insegnante che permette all'alunno di fare un passo avanti!

-Teniamo in considerazione lo stress emotivo.

Non proponiamoci di trasferire troppe nozioni in una lezione per non uscirne frustrati, nervosi o preoccupati di NON FINIRE IL PROGRAMMA. Meglio non esagerare con le nozioni, fare un programma più breve, e se poi i ragazzi sono ben predisposti prepararsi gli argomenti successivi.

Teniamo sempre presente che tipo di classe abbiamo, non sono standard.

Alcuni consigli:

-Non abbiate paura di camminare tra i banchi così da relazionarvi in modo più diretto ed essere spazialmente più vicini, risparmierete volume. Per l'infanzia: unitevi a loro!

-Evitate la staticità fisica, non state tutto il tempo seduti dietro una cattedra altrimenti la vostra fisicità e tonicità muscolare non potrà essere di supporto alla vostra voce, inoltre la cattedra è un enorme e ingombrante ostacolo tra voi e la classe, se vi mettete davanti alla classe, magari appoggiati o seduti sulla cattedra, cambierete moltissimo la prospettiva di visuale. 'Ci sarete dentro'.

-Non interrogate dal posto, fate in modo che l'alunno si avvicini alla cattedra e voi giratevi verso di lui mentre vi parla, è una prossemica molto rara ma che l'interlocutore apprezza inoltre eviterete posizioni ostiche per la vostra laringe e conseguentemente per la vostra voce (torsioni della testa).

-Organizzate gli allievi in piccoli gruppi di lavoro così che voi possiate rivolgervi con una voce più contenuta ad un gruppo più attento, in ascolto, vigilando di più e approfittandone per sollecitare relazioni tra i compagni.

-Cercate di accontentare anche la vista mentre parlate, vedere l'interlocutore vi fa istintivamente risparmiare voce. Evitate di scrivere alla lavagna, dando le spalle ai ragazzi, mentre parlate.

Alcune precauzioni:

-L'ambiente. Siate sempre vigili sulla temperatura che avete in aula, a volte c'è una temperatura soffocante, quindi vestitevi a strati, arieggiate l'aula e bevete. Evitate di mettere materiale didattico in posti dove potrebbe accumularsi polvere (sopra l'armadio, dietro ad oggetti).

-Evitate di parlare anche con i colleghi se la situazione rumorosa non lo permette (ricreazione) o se proprio dovete accessoriate con molta gestualità ed espressioni del volto rispondendo a monosillabi.

Concludo dicendo che :'Una lezione pensata, agita, vissuta sembra comportare più lavoro, in realtà è l'esatto contrario: fare bene ci fa bene e ci stimola entusiasmo ed energia che poi trasmettiamo a chi ci è intorno, alunni compresi, ottenendo così risultati e garantendoci attenzione, educazione e rispetto.

Bibliografia

ALFONSO BORRAGAN TORRE, M. A. AGUDO LEGUINA, M. J. FERNANDEZ, B. GOMEZ MEDIAVILLA, M. BORRAGAN SALCINES, *Metodo Propriocettivo Elastico (PROEL) per il trattamento dei problemi della voce, voll. 1-2-3-4-5*, Muriedas: Imprenta Venus, 2017.

ALFONSO GIANLUCA GUCCIARDO, *Silenzio e voce*, Palermo: Qanat, 2016.

ALFONSO GIANLUCA GUCCIARDO, *Trattare voci e persone*, Palermo: Qanat, 2019.

ALFONSO GIANLUCA GUCCIARDO, *Voce e sessualità*, Torino: Omega Edizioni, 2007.

DANIELA BATTAGLIA DAMIANI, *Anatomia della voce*, Milano: Ricordi, 2003.

ELENA FACCIO, *Le identità corporee*, Firenze: Giunti Edizioni, 2007.

FRANCO FUSSI, MARCO GILARDONE, *Clinica della voce*, Torino: Edizioni Libreria Cortina Torino, 2009.

FRANCO FUSSI, SILVIA MAGNANI, *L'arte vocale. Fisiopatologia e riabilitazione della voce artistica*, Torino: Omega Edizioni, 2001.

FRANCO FUSSI, SILVIA MAGNANI, *Le parole della scena*, Torino: Omega Edizioni, 2010.

FRANCO FUSSI, SILVIA MAGNANI, *Lo spartito logopedico*, Torino: Omega Edizioni, 2003.

MARCO GALIGNANO, *Pedagogia e scienza della voce*, Torino: Omega Edizioni, 2013.

NANDA MARI, *Canto e voce*, Milano: Ricordi, 1975.

SILVIA MAGNANI, *Il bambino e la sua voce*, Milano: Franco Angeli, 2000.

SILVIA MAGNANI, *Insegnare a comunicare*, Milano: Franco Angeli, 2001.

SILVIA MAGNANI, *Vivere la voce*, Milano: Franco Angeli, 2010.

Bibliografía PROEL - CELF

1. González- Riancho A., Díaz Gómez M., Borragán Torre A. (1995), Cirugía Endoscópica Laringea Funcional, Rev. Española S.ORL, Madrid, España
2. Borragán Torre A. (1997), ¡Cómo hablar! Problemas y trucos para solucionarlos. En Escuela y Sociedad: una mirada hacia el futuro, Editorial Gobierno de Cantabria, Santander, MEC. 64- 71
3. Borragán Torre A., del Barrio del Campo J.A., Gutiérrez Fernández J.N. (1998), El juego vocal para prevenir problemas de voz, Ed. Algibe, Málaga, España
4. Borragán Torre A., Agudo Leguina M. y colab (1998), Educación vocal en las aulas. Guía del alumno”. Ed. Gobierno de Cantabria, Santander.
5. Díaz Gómez M, González Riancho Colonges A., Borragán Torre A. (1999), Cirugía Endolaríngica Fibroscópica. Rehabilitación Vocal., Ed. Asociación CELF
6. Borragan A, Riancho AG, Diaz M, Bascones M, Ricci Maccarini A, De Rossi G, Bergamini G. (2002). Iniezione intracordale di grasso autologo mediante chirurgia fibroendoscopica, Abstract XXXVI Congresso Nazionale della Società Italiana di Foniatria e Logopedia, 10-13 Aprile 2002, Modena.
7. Ricci Maccarini A., De Rossi G., Borragan A., Riancho A., Diaz M., Narne S., Casolino D. (2005), Fat implantation under fiberendoscopy in the treatment of the unilateral paralysis of the vocal fold, Proceedings della Tavola Rotonda sulla Monoplegia Laringea al VII International Symposium of Phonosurgeons, Madrid, 27-28 feb., 2005
8. Borragán Torre A., González M.J., Agudo M., Lucchini E., Ricci Maccarini A. (2007), Il metodo propriocettivo elastico nella rieducazione della disfonia: dalla teoria alla pratica”. In Atti del XLI Congresso Nazionale della Società Italiana di Foniatria e Logopedia, Opening lecture, pp. 15-39, Cervia – Milano

Marittima, 21-24 Novembre 2007.

9. Ricci Maccarini A., Lucchini E., Malinverno M.R., Bissoni E., Schindler A., Borragan A. (2007), *Palpazione e manipolazione laringea*, "Principi di Vocologia", a cura di O. Schindler, Piccin Ed., Padova
10. Borrágán A, Lucchini E , Agudo MA, González MJ, Ricci Maccarini A. (2008), *Il método Propiocectivo Elastico nella terapia vocale*, Acta Phoniatica Latina. Ed. La garangola, Padova. 2008, 30 (1), 18-50.
11. Fantini M, Succo G, Crosetti E, Borrágán Torre A, Demo R, Fussi F (2016), *Voice Quality After a Semi-Occluded Vocal Tract Exercise With a Ventilation Mask in Contemporary Commercial Singers: Acoustic Analysis and Self-Assessments*, J Voice. 2017 May;31(3):336-341.
12. Borrágán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borrágán Salcines: *Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Las bases de la terapia vocal (1/5)*. CFL training Ed. 2017.
13. Borrágán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borrágán Salcines: *Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Elasticidad y resonancia (2/5)*. CFL training Ed. 2017.
14. Borrágán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borrágán Salcines: *Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Reparación de las CV(3/5)*. CFL training Ed. 2017.
15. Borrágán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borrágán Salcines: *Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Le basi della terapia vocale (1/5)*. CFL training Ed. 2017.
16. Borrágán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez

- Mediavilla, M. Borragán Salcines: Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Elasticità e risonanza (2/5). CFL training Ed. 2017.
17. Borragán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borragán Salcines: Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Riparazione delle CV (3/5). CFL training Ed. 2017.
18. Borragán Torre A., Agudo Leguina M.A, González Fernández M.J., Borragán Salcines M. (2017): Massima elasticità per riparare e potenziare la voce. Il metodo PROEL. Logopedia e comunicazione, vol 13, n2, 133-145, 2017.
- 19. Lucchini E., SLP, Ricci Maccarini A., MD, Bissoni E., SLP, Borragan M., SLP, Agudo M., SLP , González M.J., SLP , Romizi V., SLP, Schindler A., Prof, MD, Behlau M., PhD, Murry T., PhD, Borragan A, PhD: Voice improvement in patients with functional dysphonia treated with the proprioceptive-elastic (PROEL) method. Journal of Voice. 2017 Jul 18. (17)30132-7.**
20. Borragán Torre A, Borragán Salcines M: Hidratación de los Pliegues Vocales (CV) en ambientes 100% saturados de humedad mediante respiración nasal con gasa húmeda. En “La voz normal y patológica. Diagnóstico y tratamiento de la patología vocal” de [María Cristina A. Jackson-Menaldi](#). Editorial Panamericana, 2018, 499- 500.
21. Fantini M, Gallia M, Borrelli G, Pizzorni N, Ricci Maccarini A, Borragan Torre A, Schindler A, Succo G, Crosetti E. SUBSTITUTION VOICE REHABILITATION AFTER OPEN PARTIAL HORIZONTAL LARYNGECTOMY THROUGH THE PROPRIOCEPTIVE-ELASTIC METHOD (PROEL): A PRELIMINARY STUDY. Journal of voice. En publicación.

Página Web sobre Hidratación

<https://gellingeffect.com/gelling-code/>

<https://gellingeffect.cflpapers.com>

Ringraziamenti

Il mio obiettivo è garantire alle esperienze che scelgo di intraprendere curiosità ed impegno. Questo sarebbe impossibile se non avessi intorno a me persone che mi supportano, spronano e aiutano.

Ruggero, sempre presente, disponibile e dispensatore di sorrisi e abbracci nei momenti di alta tensione;

Giovanni Enrico e Giacomo, i miei bambini, che vogliono una mamma energica che continui a vivere con entusiasmo la propria vita professionale (didattica e artistica);

La mia mamma e i miei suoceri che, accudendo i miei piccoli con pazienza e amore, mi lasciano del tempo per condurre i miei studi e le mie ricerche;

I miei alunni che, sempre disponibili, sono fonte diretta di ricerca, sperimentazione e indagine;

Irene, una collega brillante e un'Amica sincera pronta al confronto costruttivo, alla collaborazione, alla condivisione di intenti sempre con grande correttezza intellettuale;

I miei compagni di corso, competenti e promotori di condivisione;

Il team Proel disponibile ad elargire risposte e a sanare i dubbi.

Infine un grazie speciale ad Alfonso un professionista incantevole, vivo, stimolante, con una visione della ricerca e della vita altruista. Sempre pronto ad esserci, dispensatore di sapere e donatore di conferme! Umano e lucido allo stesso tempo, un grande esempio. Grazie!

Questo lavoro lo dedico a me e alla Voce con l'augurio di rimanere 'curiosa' così da essere una brava guida per chi mi sceglierà, una brava artista per chi mi ascolterà e una professionista degna di questo nome.