

CONOSCERE E PROTEGGERE LA VOCE – AUTOCONSAPEVOLEZZA

**12 regole d'oro per rovinarsi la voce**



mangiare abbondantemente appena prima della performance, bere alcolici, succo di agrumi, caffè



assumere, già in camerino, finito lo spettacolo, tisane bollenti, brodo caldo, caffè fuma



non smettere di parlare un momento al cocktail dopo la *prima*, vociare, chiamare a distanza, ridere fragorosamente



telefonare continuamente, meglio dal cellulare, urlando in mezzo la strada



litigare furiosamente con il regista durante le prove, meglio se 'a voce affaticata'; se non vi sono incomprensioni artistiche, discutere allora con il coniuge, la sera, dopo la rappresentazione



fumare sempre e in ogni luogo, meglio se durante le prove, dopo la rappresentazione, in camerino



continuare a recitare, come se niente fosse, anche se si avvertono i primi segni di una infiammazione laringea o di una bronchite



*spingere ancora un po'* quando la voce è naturalmente affaticata, considerarsi al di sopra della fatica, della stanchezza; pensare (credendoci) che "il meglio si ottiene quando si compie il massimo dello sforzo"



prepararsi allo spettacolo in atteggiamento mistico: digiunare, bere solo acqua, non dormire più di tre ore consecutive, stancarsi all'inverosimile preparando la parte, ripetersi che *essere un po' fuori* aiuta a *stare meglio dentro*



se il fisico cede, preferire sempre gli psicofarmaci al riposo, eventualmente sniffare quel tanto che basta (tanto si smette quando si vuole!) per aiutarsi a superare la fatica



utilizzare sonniferi per dormire la sera, dopo la discoteca, il ballo e le chiacchiere notturne in ambienti secchi e fumosi



non avere un foniatra ed essere devoti a S. Biagio, protettore della gola; preferire ai farmaci i beveroni a composizione imprecisata, dando molto credito ai consigli degli incompetenti