

**Convegno organizzato da  
Centro Studi e Ricerche  
Psicologia della  
Comunicazione**

**Università Cattolica  
del Sacro Cuore  
Milano**

**27 novembre 2010**

# **La voce che sei**

Silvia Magnani

Curare la voce

# pensate a un crocevia

- la via alimentare digestiva
- le vie aeree
- La via *fonatoria*

Le funzioni alimentare, respiratoria e fonatoria condividono il distretto oro-faringo-laringeo

# occorre fare una scelta

- devo decidere se respirare, ingoiare, fonare

e.....

se voglio parlare, devo saper produrre i fonemi della lingua

# evidente che la situazione è complessa

- ogni funzione interferisce profondamente sull'altra
- ciascuna deve essere perfetta perché la voce sia perfetta

# entriamo a fondo.....

- se si tratta di un **sistema complesso** occorre che in esso vi siano dei «regolatori»
- un regolatore di flusso è uno **sfintere**

# sfintere.....

- esistono sfinteri che fanno solo gli sfinteri e sfinteri che fanno il doppio lavoro
- esistono sfinteri anatomici e sfinteri funzionali

ricordate il significato di prâna o *di rûah*?

mettiamo che l'atto respiratorio sia un modo semplice per immettere energia

e che la espirazione sia un modo altrettanto semplice per farla uscire da noi

l'apparato vocale è qualcosa che  
**si mette in mezzo** tra l'energia universale e  
l'individuo

non solo, l'apparato vocale è qualcosa che, sulla  
via del ritorno di ciò che, immesso, ora deve uscire,  
è in grado di **rendere vibrante** ciò che prima era  
muto



# cosa è quindi la voce?

- La messa in vibrazione dell'energia che ci fa vivere, nell'atto della sua restituzione al mondo
- La voce è il nostro modo di partecipare alla vita

# cosa accade allora?

- che l'aria in uscita, resa vibrante, porta con sé ciò che noi siamo
- o meglio... si fa **materia** di una vibrazione che allude a /significa /racconta ciò che noi siamo

**La voce è il suono dei nostri pensieri**

## vi ricordate gli sfinteri?

- bene, allora immaginiamo che gli sfinteri siano i diaframmi che separano la nostra anima dal mondo, cioè quelle strutture che regolano la fuoriuscita dell'aria che, vibrante, dice di noi.

# ma quanti ce ne sono?

- innanzitutto le labbra.....

è lo sfintere più esterno, visibile, mimicamente attivo  
esso partecipa :

- alla fonazione
- alla fonoarticolazione
- alla alimentazione

- poi il velo palatino

non è proprio un vero sfintere interno/esterno, più che altro veicola e indirizza

esso partecipa alla

- fonazione
- fonoarticolazione
- deglutizione

poi c'è lei, la regina, la laringe

- ecco uno sfintere davvero attivo

- la voce è la trasformazione in energia vibrante dell'aria che ci fa vivi e, nel mondo, porta la **testimonianza** della nostra esistenza.
- gli sfinteri sono i regolatori di flusso dell'energia, essi decidono «quanto» e «cosa» può entrare o uscire

- Ogni suono prodotto, ogni parola detta si qualifica sotto tutti gli aspetti come **atto**.
- Parlare e vocalizzare quindi è **agire** in senso proprio, cioè produrre delle azioni che incidono sul mondo, sull'ascoltatore e sul parlante stesso.



# la voce è testimone di noi

- o ricordate l'etimologia della parola ***martire*** ?

E' normale che la voce si ammali



# Come si ammala la voce

# per prima cosa definiamo una voce sana

**Una voce sana è una voce testimone affidabile**

e questo a prescindere dalla sua qualità e dalla sua realtà acustica

**Una voce sana è un veicolo affidabile di pensieri ed emozioni**

cioè è....

***un profumo che si effonde***


# cosa fa ammalare la voce?

- Naturalmente il suo utilizzo improprio!

La voce non è uno strumento o un mezzo,  
la voce è **me**

## quali comportamenti sono pericolosi per la voce?

- Utilizzarla
  - per far produrre comportamenti
  - come mezzo di sopraffazione e coercizione
  - come megafono
- Impedirle di fluire
  - umiliando il mantice
  - enfatizzando la funzione di separatori degli sfinteri



# Come si cura la voce?

# abitare lo spazio

- o aiutando il corpo a ritrovare la propria collocazione spaziale

**stare, stare nello spazio, stare con altri nello spazio**

# ritrovare il ritmo

- aiutare il soggetto a rimpadronirsi del ritmo **buono** dell'eloquio

**rallentare il ritmo della frase, adattare la durata frase ai volumi respiratori, espandere le fasi di rifornimento**



# valorizzare il mantice

- sostenere il soggetto nella riconquista di una inspirazione fisiologica e alla gestione delle pressioni sottoglottiche

**educare all'input diaframmatico, aumentare il volume corrente, educare al sostegno**

# educare la laringe

- privilegiare la funzione vibrante

**contenere gli atteggiamenti sfinterici, conquistare il piano neutro, sostenere il sistema muscolare adduttorio**

# educare il vocal tract

- o farne una cavità di risonanza dinamica

**favorirne l'autopercezione, la mobilità e l'azione vicariante**

# educare la fonoarticolazione

- migliore forza e precisione della produzione fonemica

**correggere le devianze deglutitorie, stabilizzare correttamente la mandibola al basicranico**

# quale è la funzione del terapista della voce?

- aiutare ciascuno a ritrovare la propria voce, infatti....

non c'è una voce **ideale, bella, imitabile,**  
esiste solo la **nostra** voce

# per saperne di più

- [www.nuovaartec.it](http://www.nuovaartec.it)
- [www.voceoggi.blogspot.com](http://www.voceoggi.blogspot.com)