



**L'IGIENE VOCALE
PER IL PROFESSIONISTA DELLA VOCE
(cantante, attore)**



Tenuto conto che tutte le norme generali si possono estendere a questi professionisti occorre sottolineare :

- ◆ l'importanza di una intensa preparazione tecnica, di un costante allenamento, mirati a preservare il comportamento di proiezione vocale (verticalizzazione ed uso del soffio addominale) da distorsioni che sfocino nel comportamento di sforzo vocale (in situazione di voce proiettata uso del soffio toracico superiore ed alterazione della verticalità);
- ◆ l'utilità di un periodo di allenamento giornaliero di una decina di minuti, per esercizi di rilassamento, di soffio addominale e riscaldamento vocale; tale allenamento permette l'esercizio costante delle proprie funzioni (respiratoria, laringea, di risonanza).
- ◆ l'importanza, mediante l'allenamento, di una conoscenza delle proprie caratteristiche vocali e dei propri limiti, che permette la gestione del mezzo vocale, la sua moderazione o al limite l'affrontare rischi calcolati, prevedendo periodi di riposo;
- ◆ una buona gestione del proprio organo vocale implica consapevolezza e controllo :



1. della postura del corpo nello spazio,
2. della posizione della testa in relazione al tronco,
3. dell'esistenza di contrazioni localizzate al collo ed agli organi articolatori,

4. dell'esistenza di sensazioni di dolore od oppressione localizzate a collo e torace
5. di autoascolto
6. di un atteggiamento funzionale adottato dalle cavità di risonanza attraverso la propriocezione relativa.

- ◆ l'utilità di un riscaldamento vocale prima della performance (vocalizzi, emissioni vocali per l'attore), cominciando sempre da suoni dolci e distesi;

Come suggerimenti cautelativi occorre ritenere :

- ◆ l'uso del tabacco e dell'alcool risultano particolarmente dannosi per la voce del professionista; il tabacco è responsabile di secrezioni bronchiali ed a lungo andare di edemi cordali; l'alcool produce instabilità e riduzione della potenza vocale, sino a comportare atrofia della mucosa.
- ◆ l'uso di farmaci a base di prodotti simili ad ormoni maschili produce nelle donne cantanti, per le voci acute, un aumento delle dimensioni cordali e quindi variazioni del timbro e dell'estensione della voce.
- ◆ i cambiamenti repentini di temperatura e le correnti d'aria fredda possono provocare reazioni vasomotorie a livello laringeo e riflessi di costrizione faringea che disturbano l'emissione vocale; è consigliabile in situazione di canto evitare l'esposizione a questi fenomeni ed aiutarsi con un foulard annodato al collo;



- ◆ riguardo all'assunzione del pasto in relazione della performance vocale si ritiene che un pasto leggero e senza alcool non procuri problemi all'emissione cantata.
- ◆ Per l'attore sono fattori di rischio per il funzionamento della laringe, oltre all'uso del tabacco e del fumo, le affezioni allergiche non curate che procurano difficoltà respiratorie, (con scarsi volumi espiratori, inspirazione buccale e scarsa umidificazione dell'aria), l'utilizzo protratto nel tempo dell'organo o l'espressione vocale al limite del fisiologico (voci caricaturali mantenute per lungo tempo, parti interamente gridate, doppie recite quotidiane).

- ◆ Quando fermarsi: se la voce si è fatta umida, se è poco timbrata, roca, afona; se sono comparsi rumori di soffio, se la voce si spezza, se al termine della fonazione compaiono dolori al collo, se durante la fonazione si ha spesso la necessità di tossire, se nella voce cantata si va restringendo la tessitura.



- ◆ Non sottoporsi a rischi di affaticamento o malmenage in fase premestruale, mestruale od in gravidanza (l'imbibizione dei tessuti, secondaria all'aumento dell'increzione ormonale, aumenta il rischio edemigeno ed emorragico).
- ◆ Osservare i periodi di riposo eventualmente prescritti.
- ◆ Affrontare con cautela, sottoponendosi a controlli foniatrici periodici, impegni artistici particolarmente gravosi.