

## *la voce nella vita quotidiana*

Ognuno di noi ha un certo rapporto con la propria voce.

Con la nostra voce ci identifichiamo oppure no, viviamo in pace con essa oppure essa è presente nella nostra giornata come un pungolo o come un problema. In pace o in guerra, la nostra voce ci segnala in continuazione quale è la consistenza delle nostre emozioni e in fondo comprendiamo, attraverso l'auto-ascolto, di quali emozioni siamo preda.

Ci adattiamo alle varie situazioni emotive attraverso la percezione che di esse ci dà l'ascolto della stessa voce, l'ascolto del nostro corpo.

L'ascolto dei suoni è stato una delle primissime esperienze della nostra esistenza, ancora durante la nostra vita intra-uterina, nel grembo di nostra madre. L'ascolto fa parte dei controlli (a volte nevrotici) che facciamo per sentirci tranquilli.

Imparando ad ascoltarci in modo nuovo attingeremo ad una fonte molto ampia di informazioni su moltissimi aspetti della nostra vita quali la salute, i rapporti con gli altri, le variazioni emotive.

Attraverso l'ascolto della nostra voce impareremo a vivere in modo più consapevole e a non "lasciarci vivere".

Durante una giornata tipo quali sono i momenti e le circostanze in cui posso dire, sì, mi sto occupando della mia voce? Oppure, sono proprio convinto che della mia voce non mi preoccupo affatto? In questo caso, se non mi occupo o preoccupo della mia voce, forse faccio caso o mi preoccupo di quella degli altri? Dovrò convenire che in un modo o nell'altro, la voce, o la mia o quella degli altri costituisce un costante punto di riferimento nella mia giornata. Gli argomenti e gli esempi che seguiranno ci aiuteranno a farcene un'idea.

Al mattino, quando uso la voce per la prima volta, ho la sensazione che durante la notte sia successo qualcosa. Una delle prime sensazioni è quella di parlare molto più in basso del solito, come se avessi la voce raffreddata. Se il risveglio è avvenuto con una telefonata, l'interlocutore mi chiederà: scusami ti ho svegliato? La mia voce mi sta tradendo. Oppure sarò io stesso a scusarmi della voce che non esce e dirò: scusa sai mi sono appena alzato, non ho avuto occasione di parlare ancora. Che cosa è successo alla mia voce durante la notte?

Il primo fatto, ed è il più comune, il sonno ha rilassato i miei muscoli; tra gli altri quelli della respirazione assieme a quelli della fonazione e questo fatto permette al mio corpo di respirare più liberamente ed alla mia voce di risuonare più profondamente.

E' esperienza comune, per chi si occupa della voce, accorgersi di persone senza voci eccezionali che riescono a cantare con voci molto profonde dopo esercizi di rilassamento.

Durante dei seminari di Yoga ho avuto occasione di ascoltare il canto di M. P.

M. P., quando parla, non ha una voce particolarmente profonda e colorita eppure durante le sue esecuzioni riusciva a scendere verso il basso (e salire verso l'acuto) tanto da lasciarci meravigliati. Sicuramente una delle componenti della sua straordinaria tecnica di canto è la estrema capacità di rilassarsi.

Un'altro fatto molto comune al risveglio è quello di trovare la propria voce un po' arrochita. Forse, durante la notte, qualche occlusione occasionale o cronica al naso mi ha fatto respirare con la bocca aperta e mi ha seccato faringe e laringe.

Che cosa mi dice dunque, la mia voce al mattino?

Mi dice come sto. Se mi sono portato durante la notte le preoccupazioni del giorno precedente ed il mio sonno non è stato profondo e rilassante avrò una voce un po' tremolante ed assieme alla voce saranno tremolanti anche le gambe e le braccia. Se invece ho riposato bene la mia voce mi dirà che sto bene e se ne accorgeranno anche gli altri.

## LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 1

Se ho occasione di parlare con qualcuno in casa prima di uscire e sono abbastanza consapevole di cosa faccio, mi accorgerò che prima di parlare avrò fatto un breve esame di coscienza e avrò adattato la mia voce allo stato d'animo del momento o, al caso, a quello della sera precedente; se ho litigato e voglio ancora mostrarmi arrabbiato, bloccherò il mio respiro e parlerò freddo e asciutto, se, invece, voglio far la pace cercherò dei suoni morbidi e forse un po' piagnucolosi.

Gli esempi potrebbero continuare, ma avremo occasione di parlarne più avanti.

A questo punto è necessaria un'informazione su qual è il messaggio che passa quando ci mettiamo in comunicazione con gli altri. Il dato che riporto è tratto da *Il linguaggio segreto del corpo* di Anna Guglielmi, a pagina 9, ma dati simili si trovano in vari testi che trattano lo stesso argomento, e cioè del linguaggio non verbale.

***"Studi molto approfonditi hanno calcolato che in una comunicazione inter-personale il messaggio viene trasmesso solo per il 7 % dalle parole, per il 38 % dal tono della voce e addirittura per il 55 % viene comunicato attraverso il linguaggio del corpo. "***

Ad occhi e ad orecchi ben attenti siamo trasparenti.

Esco di casa e vado a lavorare, la mia testa, fisicamente in auto o in autobus, è già sul posto di lavoro; immagino i colleghi o il capo e ne sento già le voci. Passato il tempo del viaggio sono pronto per la nuova situazione: la mia voce si atteggerà a seconda di chi avrò davanti: scherzosa con i colleghi simpatici, seducente con la collega giovane e graziosa, timorosa con il capo che mi intimorisce, .....

Ma immaginiamo che quella mattina ho deciso di cambiare atteggiamento e di continuare a tenere la voce che ho usato a casa, quando mi mostravo arrabbiato, allora sarò scorbutico con tutti e come minimo mi sentirò dire: " Che cos'hai? Hai forse litigato con qualcuno? "

Certamente non mi sono chiesto come fare per cambiare la voce e nemmeno come fare a mantenerla. La mia voce si adatta quasi istantaneamente agli atteggiamenti del corpo richiesti dalle emozioni che sto vivendo.

. Finito il lavoro passo al bar con i colleghi, l'atmosfera cambia, ognuno si sente più libero di atteggiarsi come più gli aggrada. Se uno del gruppo non partecipa al momento di rilassamento gli altri si accorgono della sua difficoltà ad assumere l'umore di circostanza. E' come se in un corteo mascherato uno si rifiutasse di indossare la maschera. In questo caso può essere anche solo una maschera vocale che uno mette o toglie a comando? Anche in questo caso la voce e tutto il corpo sono soltanto la spia di una situazione emotiva. Chi non partecipa, fa fatica a staccarsi dalle emozioni precedenti.

Una esperienza, a questo proposito, può chiarire quanto sto descrivendo. Lavoro frequentemente con voci di cantanti e non, per portare a livello di coscienza quanto avviene tra respiro, postura e voce; a volte lo faccio anche per liberare voci parlate troppo chiuse ed inespressive.

Uno studente universitario mi chiede di insegnarli a respirare per poter parlare meno in fretta (mangiando talvolta le parole). Lo faccio leggere un testo, poi, per 20 minuti, lavoriamo di tecnica respiratoria; alla fine lo faccio rileggere; dopo le prime quattro parole si blocca, gira il viso verso destra, si copre la bocca con la mano e ride imbarazzato; mi chiede che cosa è successo. Non riconosceva più la sua voce liberata, troppo diversa da quella precedente fredda e controllata.

Dopo tutte queste osservazioni sulla voce durante la giornata e le emozioni relative può venir spontaneo chiedersi che cosa fare per essere più consapevoli di quanto succede nella nostra voce e quale frutto trarne per la nostra salute.

Gli elementi fondamentali della fonazione sono *il respiro, la postura e la risonanza* della nostra voce. Due autori che più degli altri mi hanno colpito per le loro intuizioni; Alfred Tomatis e Serge Wilfart concordano nell'affermare (anche se in modo leggermente diverso) che una voce è libera di risuonare quando la spinta del fiato verso le corde vocali è debole quando cioè, non c'è un gesto

## LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 1

muscolare volontario per far uscire il fiato, ad esempio la contrazione della muscolatura addominale o della muscolatura toracica.

A chi è curioso di provare suggerisco di saggiare, con alcune respirazioni nasali, la permeabilità respiratoria dei vari strati del proprio tronco, dalle spalle al pube, l'addome, la fascia intercostale e la zona alta del torace. Sicuramente *chi respira prevalentemente nella zona alta del torace avrà in genere poco fiato, voce debole ed un suono poco espressivo*. Il resto alla prossima puntata.

**Paolo Loss** ha frequentato la Facoltà di Magistero di Trieste, ed ha studiato canto lirico e da camera, svolgendo, dal 1972, attività professionale, corale e solistica, presso l'Ente Lirico Triestino e in complessi da camera. Ha studiato Canto Gregoriano e diretto cori fin dal 1958 perfezionandosi ai Corsi di Rosazzo, di Cremona e di Metz . Dal 1997 si dedica allo studio di tecniche corporee e mentali atte a sviluppare consapevolezza, quali il metodo Feldenkrais e lo Hatha Yoga. Ha seguito i corsi di *respiro e voce* del M° Serge Wilfart. Dirige il gruppo *Amici del Canto Gregoriano* ed insegna tecnica vocale.

### Per saperne di più

- A. Guglielmi: *Il linguaggio segreto del corpo*, Piemme, Casale M. 1999.
- A. Lowen: *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 1991.
- G. Giuliani: *La voce, l'ascolto*; Bulzoni, Roma 1990.
- A. Tomatis: *L'orecchio e la voce*, Baldini & Castoldi, Milano 1993.
- S. Wilfart: *Il canto dell'essere*, Servitium, Sotto il Monte (BG.) 1999