

COME “MIGLIORARE” LA PROPRIA VOCE

Dott.ssa Federica Rossi

Logopedista

La voce è la risultante del gioco tra la forza pressoria dell'aria proveniente dai polmoni e la vibrazione delle corde vocali: con il passaggio dell'aria le corde vocali vibrano generando il segnale sonoro che, attraversando le cavità di risonanza, si trasforma in **voce**.

Questa è scindibile in tre parametri fisici: **altezza**, **volume** e **timbro**.

- L'**altezza** è data dalla **frequenza del suono** (il numero di cicli di apertura-chiusura delle corde vocali al secondo), in base alla quale la voce si definisce *acuta* o *bassa*. La frequenza, a sua volta, varia in base all'età (i bambini hanno una voce più acuta rispetto agli adulti) e sesso (gli uomini hanno una voce più bassa rispetto alle donne). Ogni individuo è in grado di produrre diverse frequenze (estensione vocale) pur avendone una preferenziale (frequenza fondamentale F0).
- Il **volume** è dato dall'**ampiezza della vibrazione** del bordo delle corde vocali che è a sua volta determinato dalla pressione sottoglottica: più alta è la pressione, più è alto il volume della voce. In base al volume quindi la voce viene definita **forte** o **debole**.
- Il **timbro** dal punto di vista fisico è dato dalla **forma dell'onda sonora**. Il suono prodotto a livello della laringe attraversa i risuonatori che lo modificano amplificando o smorzando le diverse gamme frequenziali.

Oltre che da attività fisiche, la voce è influenzata anche da una serie di **meccanismi fisiologici e psico-emotivi** che esercitano una loro influenza sulla qualità vocale. La voce infatti è il principale mezzo di comunicazione che ci permette di relazionarci con il mondo esterno e di trasmettere le nostre emozioni, anche quelle che vorremmo non trasparissero.

“Vorrei una voce più limpida e chiara”

“Vorrei una voce che mi piaccia, che mi faccia sentire bene e a mio agio”

“Non mi piace la mia voce, vorrei fosse meno nasale”

“Mi vergogno della mia voce e vorrei migliorarla...”

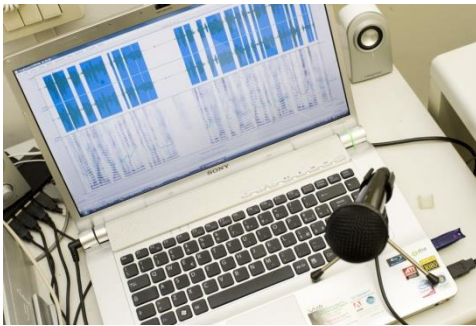
Queste sono le richieste che spesso ci provengono da persone a cui piacerebbe migliorare la propria voce per sentirsi meglio e per allontanare quella sensazione di disagio che le accompagna quando si relazionano all'altri. Riguardano persone che fanno uso professionale della voce (attori, speaker, giornalisti), ma anche coloro che vorrebbero migliorare la propria voce semplicemente per gusto personale o perché non si rispecchiano in essa.



Cosa si può fare per migliorare la propria voce?

E' possibile migliorare la propria voce attraverso un percorso logopedico all'inizio del quale, tenendo conto dei principali parametri fisici della voce, vengono stabiliti specifici obiettivi insieme al paziente evidenziandone i punti deboli.

Viene effettuato prima di tutto un lavoro sull'accordo pneumo-fonico, quindi sulla coordinazione tra respirazione ed emissione sonora. In un secondo momento si lavorerà sull'emissione di varie frequenze e volumi di voce attraverso esercizi di lettura, di articolazione ed eloquio spontaneo con l'obiettivo di riportare nel quotidiano quanto sperimentato e appreso nel corso delle sedute.



Il tutto viene realizzato attraverso la registrazione in digitale della voce e l'utilizzo di telecamera per l'osservazione della postura, delle prassie buccali e delle espressioni facciali, fattori importanti per una corretta emissione vocale.

Grazie all'analisi e all'attento ascolto di quanto registrato e ad un lavoro sulla propriocezione, il paziente diventa maggiormente consapevole della propria voce e delle proprie sensazioni.

Mentre emettiamo la voce siamo spesso condizionati da nostre sensazioni collegate alla nostra emotività, invece sarebbe bene imparare a valutare la nostra voce da un punto di vista oggettivo, a sentire con le orecchie accordando le sensazioni alla realtà e non facendoci governare dalla sfera emotiva, in modo da far arrivare all'ascoltatore ciò che vogliamo piuttosto che il nostro emotivo incontrollato.