

Bianca Simone

La voce che sorride

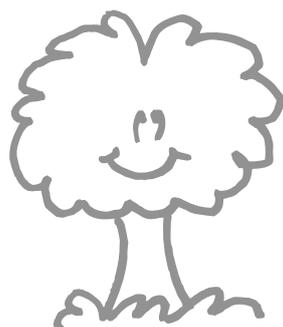
Costruire una profonda relazione
con la tua voce

Copertina: Matteo Venturi

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via del lavoro, 2 - 47814 Bellaria-Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
x.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

Le foto nel testo sono di proprietà dell'autrice e sono state realizzate da Giovanni Cabbia, con la gentile partecipazione di Luisa Zennaro.

© 2025 Edizioni Amrita.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

INDICE

Prefazione	1
Introduzione	3
Parte I La voce rivelata	7
Cap. 1 Strutture e meccanismi	9
Cap. 2 Parla con lei	17
Cap. 3 Postura	29
Cap. 4 Respirazione	41
Cap. 5 Fonazione	53
Parte II Alleata e compagna	67
Cap. 6 Gustare la voce	69
Cap. 7 Energia e forza	81
Cap. 8 Il mestiere di parlare	89
Cap. 9 Stili di vita, stili di parola	99
Parte III Mai più senza	111
Cap. 10 In profondità	113
Cap. 11 La canzone del sole	119
Cap. 12 La voce che sorride	123
Le playlist de la voce che sorride	131
Ringraziamenti	139
Note sull'autrice	141
Fonti e bibliografia	143

Strutture e meccanismi

La fonazione è un processo coordinato che coinvolge una serie complessa di strutture muscolari, ossee e cartilaginee. Queste lavorano insieme per produrre i suoni, ma hanno anche altre funzioni. Dato che nello svolgimento dei diversi capitoli saranno più volte citati gli organi vocali e respiratori, è forse utile una breve introduzione riguardante la loro struttura e il loro funzionamento.

Questa descrizione, senza avere alcuna pretesa di essere scientificamente particolareggiata ed esaustiva, vuole semplicemente dare al lettore indicazioni immediatamente comprensibili sulle diverse parti del corpo che contribuiscono alla produzione vocale.

REPARTO PRODUZIONE

Iniziamo dalle **corde vocali**, strutture anatomiche complesse e vitali per la produzione della voce, costituite da muscoli e strati multipli di tessuto specializzato.

Le corde vocali sono due bande di tessuto muscolare e connettivo ricoperte da una membrana mucosa. Sono situate all'interno della laringe. La loro struttura, costituita dalle pieghe vocali e dalla *rima glottidis*, ovvero l'apertura fra le corde, è essenziale per la produzione vocale, la regolazione del flusso d'aria nei polmoni e la protezione delle vie aeree durante la deglutizione. Al di sopra delle corde vocali vere si trovano le corde vocali false, che non sono direttamente coinvolte nella produzione del suono e hanno una funzione protettiva.

La superficie delle corde vocali è coperta da un epitelio stratificato squamoso, una sorta di rivestimento protettivo. Sotto l'epitelio si trova uno strato chiamato *lamina propria*, che è diviso in strati di diversa consistenza: tessuto connettivo, fibre elastiche e fibre di collagene. Questa composizione fornisce alle corde elasticità e robustezza. Sotto alla lamina propria si trova il muscolo vocale, che è responsabile della tensione e del movimento delle corde vocali durante la fonazione.

Il funzionamento delle corde vocali si svolge attraverso diverse fasi. Quando non si sta parlando o cantando, la *rima glottidis* (glottide) rimane aperta per permettere il passaggio dell'aria nei polmoni, nella cosiddetta posizione di riposo. Durante la produzione del suono, le corde vocali si avvicinano l'una all'altra (adduzione) per interrompere il flusso d'aria proveniente dai polmoni. L'aria espirata passa attraverso le corde vocali accostate, facendole vibrare. Questa vibrazione produce onde sonore che vengono modulate dalle strutture sovrastanti (come la bocca e il naso) per formare la voce.

La tensione, la lunghezza e la massa delle corde vocali determinano la frequenza delle vibrazioni e, di conseguenza, l'altezza del suono prodotto. Quando le corde vocali sono più tese, vibrano più rapidamente e producono suoni più acuti. Al contrario, quando sono meno tese, vibrano più lentamente e producono suoni più gravi.

La **laringe**, che come abbiamo visto ospita le corde vocali, svolge un ruolo cruciale nella respirazione, nella protezione delle vie aeree durante la deglutizione e nella produzione della voce. È situata tra la faringe e la trachea, approssimativamente al livello delle vertebre cervicali C3-C6, ed è composta da muscoli, cartilagini e legamenti.

I muscoli, detti intrinseci ed estrinseci, controllano la posizione e la tensione delle corde vocali e l'apertura della laringe. Le cartilagini hanno diverse forme e funzioni. La cartilagine tiroidea, la più grande, forma la prominente laringea, comunemente conosciuta come "pomo d'Adamo". Altre cartilagini sono responsabili della solidità strutturale e dei movimenti della laringe. L'epiglottide, una struttura a foglia che copre l'ingresso della laringe durante la deglutizione per prevenire l'aspirazione di cibo e liquidi nelle vie respiratorie, è anch'essa cartilaginosa.

Infine, membrane e legamenti collegano le cartilagini tra loro e alla trachea. I movimenti della laringe sono controllati dai nervi laringei, che sono rami del nervo vago.

CARROZZERIA

Laringe e corde vocali, dunque, producono il suono grezzo, mentre la bocca modula e articola questo suono in parole comprensibili.

La **bocca**, o cavità orale, svolge un ruolo fondamentale nella fonazione. Le diverse strutture di cui è composta, ovvero lingua, labbra, denti, palato duro e palato molle, lavorano in sinergia per articolare i suoni e influenzare la qualità della voce. Ciascuna di queste strutture è responsabile dell'articolazione di diversi suoni attraverso vari punti di contatto e costrizione.

La forma della cavità orale, determinata dalla posizione della lingua e dalle labbra, influenza la produzione delle vocali, mentre le sue dimensioni strutturali influiscono su timbro e qualità della voce. Inoltre, le espressioni facciali, incluse le configurazioni delle labbra e della bocca, contribuiscono alla comunicazione non verbale e all'intonazione emotiva della voce.

Le **labbra** sono strutture muscolari flessibili che circondano l'apertura della bocca e svolgono un ruolo cruciale nella fonazione, contribuendo alla produzione di suoni vocali attraverso vari movimenti. La mobilità delle labbra, che con adeguato training si può perfezionare e affinare, consente di articolare in modo preciso ed efficace l'intera gamma dei suoni vocalici e consonantici.

Il **palato molle**, o velo palatino, è una parte mobile del palato situata nella parte posteriore della cavità orale, a formare il confine del tetto della bocca. A differenza del **palato duro**, che è osseo e rigido, il palato molle è costituito da tessuti muscolari e mucosi. Tramite i muscoli può alzarsi o abbassarsi, tendersi o appiattirsi, contribuendo così alla deglutizione e alla fonazione.

Al centro del margine posteriore del palato molle, sospesa sopra la radice della lingua, si trova l'**ugola**. È una piccola struttura costituita da tessuto connettivo, fibre muscolari, ghiandole salivari e un rivestimento di mucosa. Durante la fonazione, l'ugola può aiutare a modificare la qualità del suono prodotto,

contribuendo alla modulazione della voce, alla risonanza e alla formazione di alcuni suoni orali (m, n, ng); in alcune lingue, è coinvolta nella produzione di consonanti uvulari (suoni prodotti con la parte posteriore della bocca). L'ugola contiene ghiandole che producono muco, il quale non solo contribuisce a mantenere la gola umida e facilita la deglutizione, ma può anche aiutare a combattere le infezioni, poiché contiene anticorpi e altre sostanze antimicrobiche.

Un'altra componente fondamentale per la produzione del suono e soprattutto per l'articolazione delle parole è la **lingua**, una struttura muscolare complessa situata nella cavità orale, essenziale anche per altre funzioni come la masticazione, la deglutizione e il gusto.

La lingua è costituita prevalentemente da muscoli e nervi. Alcuni muscoli sono del tutto interni ad essa e possono modificare la forma e la dimensione senza tuttavia cambiarne la posizione, altri invece hanno origine al di fuori e influiscono sulla sua posizione. La lingua può dunque essere proiettata in avanti, abbassata, ritratta, sollevata, e questi movimenti muscolari vengono comandati e controllati dai nervi.

Nella fonazione, le vocali sono prodotte modificando la forma della cavità orale, il che avviene in gran parte grazie ai movimenti della lingua che aiuta a modulare il flusso d'aria attraverso la bocca e la gola, influenzando così l'intonazione e il timbro della voce.

I movimenti rapidi e precisi che la lingua è in grado di effettuare, inoltre, sono fondamentali per articolare le consonanti. Per molte di queste la posizione della lingua rispetto ai denti, al palato duro e al palato molle è assai importante. Ad esempio, i suoni "t" e "d" richiedono che la lingua tocchi i denti anteriori superiori; per le consonanti fricative, come "s" e "sh", la lingua crea una stretta che forza l'aria attraverso un piccolo spazio, producendo un suono caratteristico; per le consonanti plosive, come "p" e "k", la lingua interrompe brevemente il flusso d'aria e poi lo rilascia bruscamente.

La lingua è dunque estremamente versatile e i suoi movimenti sono necessari per la produzione di una vasta gamma di suoni complessi. La sua capacità di adattarsi rapidamente alle diverse esigenze fonetiche è cruciale per la fluidità e la comprensibilità

del linguaggio parlato. Questa adattabilità si può allenare, o ridurre nel caso di perdita di funzionalità. In caso di problemi di motilità della lingua, infatti, può essere compromessa la capacità di parlare chiaramente.

Anche i **denti**, pur restando fermi al loro posto, contribuiscono alla produzione del suono; senza dubbio eventuali problemi di assetto mandibolare, come la malocclusione dentale, si ripercuotono immediatamente sulla naturalezza dell'emissione vocale, e quindi sulla qualità del suono. Tali scompensi causano anche problemi posturali non indifferenti: un opportuno training vocale può contribuire ad evidenziarli e anche a risolverli.

Altre strutture essenziali alla produzione del suono sono le **cavità di risonanza**, ovvero i seni nasali e paranasali. Si tratta di cavità nelle ossa del cranio, che svolgono diverse funzioni importanti.

Essi si dividono in: seni frontali, situati nella parte anteriore del cranio, sopra gli occhi; seni mascellari, sotto gli occhi e ai lati del naso; etmoidali, situati tra gli occhi, all'interno dell'osso etmoide; sfenoidali, dietro gli occhi e sotto la base del cranio.

I seni paranasali, essendo cavità aeree, riducono il peso complessivo del cranio, facilitando il mantenimento della testa eretta e riducendo il carico sui muscoli del collo. Inoltre, contribuiscono a riscaldare e umidificare l'aria che respiriamo, rendendola più adatta ai polmoni. La mucosa di cui sono rivestiti produce muco, che aiuta a intrappolare particelle di polvere, allergeni e patogeni, proteggendo così le vie respiratorie inferiori. Infine, essi contribuiscono alla qualità del suono della voce, agendo appunto come cavità di risonanza e amplificando e modulando il tono vocale.

ACCENDI IL MOTORE

La produzione di suoni e parole è alimentata dal flusso d'aria che proviene dai polmoni. La quantità di fiato utilizzabile, e la qualità della sua emissione, è intrinsecamente collegata all'attività del **diaframma**; si tratta di un muscolo a forma di cupola situato sotto i polmoni, che separa la cavità toracica da quella addominale. La parte centrale del diaframma è costituita da una

struttura tendinea che serve come punto di attacco per le fibre muscolari, che da qui si irradiano verso le costole, lo sterno e la colonna vertebrale.

La funzione principale del diaframma è strettamente connessa alla respirazione. Durante l'atto inspiratorio il diaframma si contrae, si appiattisce e si abbassa, aumentando il volume della cavità toracica. Questo abbassamento riduce la pressione all'interno dei polmoni, permettendo all'aria di entrare. Quando il diaframma si rilassa, torna alla sua forma a cupola, riducendo il volume della cavità toracica e aumentando la pressione all'interno dei polmoni che rilasciano l'aria in essi contenuta.

Il diaframma è innervato dal nervo frenico, che origina dalle radici spinali C3-C5. Durante la respirazione questo nervo stimola la contrazione del diaframma, mentre avviene un movimento coordinato di altri muscoli respiratori per espandere ulteriormente la cavità toracica. Questi muscoli, ovvero intercostali esterni (che sollevano le costole fluttuanti), intercostali interni e altri muscoli accessori (come i muscoli sternocleidomastoidei e i muscoli scaleni) possono essere stimolati e allenati, per raggiungere una capacità respiratoria ottimale ed efficace.

Nel capitolo 4, dedicato alla respirazione, parleremo in modo più approfondito del ruolo del diaframma nella gestione della voce.

PROBLEMI E SOLUZIONI

L'integrità strutturale e funzionale della bocca e degli altri organi che, come abbiamo visto, concorrono al processo della fonazione, è essenziale per una comunicazione efficace.

Come ogni organo del nostro corpo, questi possono andare incontro a patologie specifiche o episodi traumatici.

Le corde vocali, ad esempio, possono presentare diverse disfunzioni, tra cui i famigerati noduli, che possono influire sulla qualità della voce e, in alcuni casi, sulla respirazione.

L'infiammazione dei seni paranasali, spesso causata da infezioni, può portare a dolore, congestione nasale, cefalea e secrezione di muco denso. Un'altra patologia tipica dei seni paranasali sono i polipi, crescite non cancerose della mucosa, che possono causare ostruzione nasale e problemi respiratori.

Anche una deviazione del setto nasale, congenita o traumatica, può ostacolare il drenaggio dei seni paranasali, aumentando il rischio di infezioni e sinusite cronica, e così pure un palato molle eccessivamente rilassato può contribuire al russamento e all'apnea notturna, poiché può ostruire parzialmente le vie aeree durante il sonno.

Queste ed altre patologie possono influenzare la capacità di parlare, respirare o deglutire correttamente. Valutare e trattare i problemi di questo complesso apparato richiede spesso un approccio multidisciplinare, che può includere logopedisti, dentisti, chirurghi orali e otorinolaringoiatri.

Alcuni problemi che affliggono le vie respiratorie e l'apparato fonatorio, spesso ricorrenti, sono però dovuti a stress vocale e atteggiamento respiratorio e fonatorio scorretto, e potrebbero essere affrontati e risolti semplicemente con una adeguata educazione vocale. Infatti, al di là degli episodi di infezioni virali o batteriche, anche un uso eccessivo e poco consapevole della voce può causare raucedine, afonia, laringiti, noduli. Una corretta igiene vocale e un training appropriato possono contribuire notevolmente a mantenere l'intera struttura in perfetta efficienza, riducendo drasticamente la necessità di ricorso a visite specialistiche e cure impegnative.

Gli esercizi pratici che chiudono ciascun capitolo della prima e seconda parte costituiscono un percorso progressivo che segue un ordine logico e funzionale. Molti di essi portano il simbolo , significa che ti consiglio di registrarti mentre li svolgi, in modo da poter percepire i cambiamenti. Per altri, caratterizzati dal simbolo  ti consiglio una foto prima e dopo l'esercizio. Vogliono essere una proposta, da sperimentare in autonomia, per avvicinarsi alla metodologia de La Voce che Sorride.