

Web Editoriale - Luglio 2016

di Elisabetta Sartarelli

La buona voce

L'emissione di una voce corretta richiede costantemente una buona "manutenzione" della laringe ed un controllo della vocalità. Piccole regole basilari che permetteranno di parlare con musicalità e senza sforzi.

Le regole da tenere a mente sono poche:

- Mantenere una corretta postura del corpo nello spazio
- Ed una corretta posizione del capo rispetto al corpo
- Riconoscere ed evitare le contrazioni dei muscoli del collo
- Effettuare sempre l'autoascolto per riconoscere in tempo le difficoltà e le resistenze
- Evitare di parlare in luoghi rumorosi
- Evitare il sussurrare per tempi lunghi
- Evitare l'assunzione di cibi piccanti, alcolici, caffè o sostanze tossiche
- Evitare di alzare la voce
- Evitare il fumo
- Controllare l'umidità e la temperatura ambientale
- Evitare lo sforzo vocale in caso di raffreddamento, laringiti, mal di gola ecc.
- Evitare i raschiamenti di gola e la tosse secca. Piccoli accorgimenti potrebbero essere: deglutire più volte, bere un po' di acqua a temperatura ambiente o piccoli colpi di tosse afona a bocca aperta con abbassamento della laringe come durante uno sbadiglio