

## **Seminario NSLAB: LA TUA VOCE AL LAVORO**

Mariateresa Moletti, Logopedista

Q&A

### **1) Questi parametri delle emozioni sono misurabili scientificamente e quindi si possono identificare e misurare le emozioni e il grado di intensità?**

Ci sono molti studi che mostrano come i parametri vocali cambino con il cambiare delle emozioni. Il fatto di **misurare** il grado di emozione dai parametri vocali emessi è un altro discorso, perché ognuno di noi manifesta in grado diverso i propri vissuti emotivi. È più un discorso di **qualità** di emozione che di quantità. Nella bibliografia che vi ho lasciato potete trovare i riferimenti a tanti lavori che hanno studiato le relazioni tra voce ed emozioni.

### **2) La mia voce è acuta/stridula e questo comporta che facilmente divento afono. Con logopedia è possibile renderla più profonda nonostante sia una vita che parlo così ormai?**

Sì, certo, la voce può sempre migliorare. Se da tanto tempo si usa un certo tipo di voce, ci vorrà ovviamente un po' di tempo per prendere nuove abitudini vocali. Le buone abitudini vocali, però, sono anche le più economiche a livello di fatica e le più facili per l'apparato fonatorio, e quindi è un lavoro piacevole. Si scopre come è facile parlare e come la voce diventa più bella, più calda e profonda. E anche gli episodi di afonia da fatica vocale diminuiscono enormemente.

### **3) Come fare quando si è arrabbiati a mantenere un tono di voce non alto?**

...farsi passare la rabbia! E abbassare il volume e il tono della voce.

Nel momento in cui siamo arrabbiati, sia che usiamo la voce in modo "rabbioso" sia che stiamo zitti tenendo tutto dentro o tentando di parlare in modo pacato, la nostra laringe e le nostre corde vocali vanno comunque in tensione. Quindi, cerchiamo di parlare in modo pacato per rispetto di noi stessi e degli altri e nel frattempo impariamo ad andare oltre. Trasformiamo la rabbia in qualcos'altro: energia per fare qualcosa, per cambiare qualcosa, per osservare il tutto con più distacco, etc.

### **4) Utilizzare il mantra om può essere utile?**

Sì, regolarizza la respirazione, rilassa ed è un ottimo esercizio vocale, aiuta anche a migliorare la risonanza della voce.

**5) Il linguaggio dei segni che utilizzano le persone sorde dalla nascita può essere utilizzata come “sostituta” della voce? È difficile percepire volume, altezza, ritmo e soprattutto non riescono come noi a diversificare la voce a seconda della persona che hanno di fronte?**

Il linguaggio dei segni, essendo agito con dei movimenti delle mani e con la mimica, risente delle stesse cose che abbiamo detto per la voce, può mostrare le emozioni tramite la gestualità delle mani e del viso. Anche in questo caso abbiamo un COSA e un COME si comunica.

Volume, altezza, ritmo diventano aumento dell'ampiezza della gestualità, variazioni della gestualità (anche qui ci sono gesti fatti ad altezze diverse) e velocità dei gesti.

**6) Dove posso trovare gli esercizi da fare ogni giorno?**

Ho riunito tutto l'eserciziario completo nel mio corso “La palestra della voce” che è disponibile online sul mio sito ([parlobene.it](http://parlobene.it)). Alcuni esercizi sono nei post oppure nei video che si trovano sulle mie pagine social Parlobene.

**7) Se uno volesse imparare a cantare pur non essendo portato, è possibile riuscirci sempre e cmq studiando?**

Impariamo a cantare prima che a parlare, perché nel primo anno di vita comunichiamo con chi si prende cura di noi con variazioni melodiche che l'adulto interpreta per poter rispondere ai nostri bisogni. Quindi tutti siamo portati a cantare, quello che manca a molti è l'esercizio costante. Infatti chi pensa di essere stonato evita di cantare e per questo disimpara sempre più ad aggiustare la melodia della voce con il feedback che riceve ascoltandosi. Quindi, sì, si può imparare a cantare con un buon maestro, dedicandoci del tempo e sentendosi liberi di sperimentare i suoni che può fare la propria voce.