

## **L' utilizzo della voce e del canto nella gestione delle emozioni e il trattamento della depressione**

L' emissione vocale dipende dal respiro e la respirazione è il nostro più immediato indispensabile scambio con il mondo.

E il respiro è la materia della voce, materia cui le corde vocali danno forma.

La nostra voce è il risultato della vibrazione delle corde vocali all' espirazione dell' aria e l' aria è il veicolo attraverso cui la voce, viaggia da noi nel mondo, risuonando.

La voce è parte integrante dell' espressione di ogni essere umano, pertanto possedere una voce integrata con le nostre caratteristiche psicofisiche e capace di adattarsi alle esigenze di comunicazione del momento è un diritto di chiunque.

A causa delle immancabili tensioni fisiche e delle altrettanto presenti inibizioni emotive, la maggior parte delle persone non sviluppa pienamente una voce armoniosa, potente ed efficace: la forza espressiva della voce subisce un condizionamento negativo che ha le sue radici nei propri momenti dell' educazione.

Spesso al bambino s' insegna a reprimere sia la voce che l' espressione delle proprie emozioni in generale, cosicchè la laringe finisce per diventare un filtro che fa da censura e non, come dovrebbe essere, il veicolo per poter donare all' esterno la propria voce in maniera efficace ed armoniosa.

Riacquistare "pienamente" il "possesso" della propria voce è quindi un processo che va al di là delle mere tecniche di controllo, è un percorso che ci porta a prendere coscienza di alcuni aspetti, anche molto profondi del nostro essere e della sua interezza.

Vi sono molte discipline tradizionali che utilizzano la voce come strumento creativo, di armonizzazione e di unificazione, in alcune tra queste sono evidenziati gli aspetti terapeutici della stessa.

Ciò non dovrebbe stupire più di tanto, la voce è suono, vibrazione ed in quanto tale esplicita un' azione fisica non solo sul mondo esterno, ma anche sul corpo che la emette, ancor prima del suono, essendo un' azione motoria, comporta un coinvolgimento corporeo che, con determinati accorgimenti, può risultare benefico.

L' espressione vocale è a tutti gli effetti un prodotto corporeo, dovuto al movimento, è il primo strumento di comunicazione ed espressione di un dinamismo, il nostro primo strumento musicale.

Allo scopo di riappropriarsi della propria voce e poterla utilizzare nella maniera efficace sia nella comunicazione, che nella gestione dello stress, delle emozioni e nel trattamento della depressione, è stato progettato un corso teorico-pratico articolato in 8 lezioni.

Il corso propone i seguenti obiettivi:

- 1- Un' utilizzazione corretta della propria voce. Ciò permette di stancarsi di meno nel parlare e di poter essere uditi senza particolare sforzo, anche a considerevole distanza.
- 2- Imparare ad articolare meglio l'apparato boccale-mandibolare, in modo da poter pronunciare in maniera più definita i suoni delle vocali. Inoltre ciò consente di acquisire una maggiore intonazione musicale.
- 3- Imparare a rilassarsi attraverso l' apprendimento di tecniche specifiche.
- 4- Un maggiore rilassamento psico-fisico predispone poi, ad apprendere con più facilità il modo corretto di respirare.
- 5- Un corretto uso del diaframma favorisce un buon transito dell' aria e la giusta funzionalità delle corde vocali.
- 6- Infine, l' emissione di determinati suoni e canti forniscono un importante aiuto nel superar stati depressivi e nel gestire la timidezza, l' ansia, la rabbia, lo stress e le conseguenti somatizzazioni.

Il corso si svolge in 8 lezioni della durata di un' ora e mezza ciascuna ed è articolato nel modo seguente:

1 lez. - Tecniche di rilassamento ed esercizi per le articolazioni fonetiche per la pronuncia corretta delle vocali.

2 lez. - Tecniche di rilassamento ed esercizi per le articolazioni fonetiche per la pronuncia delle vocali.

3 lez. - Tecniche di respirazione, di rilassamento ed utilizzo corretto delle corde vocali.

4 lez. - Tecniche di respirazione, di rilassamento ed utilizzo corretto delle corde vocali.

5 lez. - Esercizi per l' emissioni di suoni e canti.

6-7-8 lez. - Emissione di suoni e canti per il trattamento della depressione e la gestione delle emozioni e dello stress.

## **Cantare in coro**

Cantare possibilmente non da soli, è il nuovo elisir di bellezza oltre che di salute. Costa poco, anzi non costa niente e alla lunga da miglioramenti alla salute ed estetici. Per esempio sostituisce l' ossigenoterapia praticate in tante

spa, andando a ravvivare il colorito e a cancellare i segni di fatica e stanchezza.

Canta che ti passa: dice bene la saggezza popolare. Come teorizzò Cervantes, "chi canta spaventa tutti i mali!" Le ricerche scientifiche si moltiplicano e sono concordi, suffragate da dati incoraggianti: cantare in coro allunga la vita. A suggerire il canto di gruppo, neanche fosse una medicina, sono oggi le nuove linee guida del National Institute for Health and Care Excellence britannico, secondo cui a cantare in coro dovrebbero essere soprattutto gli anziani. Per loro, ma non solo, potrebbe essere, oltre a un modo per socializzare, un'assicurazione contro lo spettro della depressione. Insomma chi canta è più felice. A seminare e a incrociare fra loro studi, rilevamenti, sondaggi si evince che l'impegno continuativo in un coro non solo fa bene al cuore ma è utile a ridurre stress ed ansia, a rafforzare il sistema immunitario e ad alzare il livello di endorfine e della serotonina che è fondamentale per migliorare il tono dell'umore, come quando si svolge un'intensa attività fisica, oppure si praticano discipline che armonizzano il corpo con la mente quali lo Yoga e il training autogeno.

E sono proprio i benefici derivanti da sedute di Yoga o di training autogeno che un recente studio dell'università di Gotemborg chiama in causa, paragonandoli agli effetti positivi prodotti nell'organismo dal cantare in coro. Il segreto è non gorgheggiare da soli ma farlo all'unisono.

E' proprio il picco uniforme e sincronizzato a scatenare, sin dalle primissime note, l'energia positiva.