

# TU SEI LA TUA VOCE!

## CANTOTERAPIA: IMPARARE A CANTARE PER RITROVARE IL PIACERE DI PARLARE

Di Ambra Noè

Ambra Noè racconta la sua evoluzione dal canto colto liederistico alla scoperta delle grandi possibilità del canto per la rieducazione della voce. Un percorso che l'ha portata a mettere a punto un metodo originale per la cura nei disturbi della voce delle persone con Parkinson

Sono docente e studiosa della voce cantata da trent'anni.

Ho creato un metodo appositamente per la riabilitazione della voce del malato di Parkinson che ha avuto il suo battesimo in occasione di una breve sperimentazione su pazienti trattati con DBS per una tesi di laurea in medicina. I risultati positivi hanno dato il via al trattamento su pazienti parkinsoniani con DBS e non. Un centinaio in sei centri diversi tra cui APM - Parkinson Lombardia di Milano.

Il metodo si basa su di una raffinata tecnica vocale resa funzionale per il malato che impara a "posizionare" il suono per recuperare e mantenere sonora ed agile la propria voce. In Germania, dove la docente di canto Gisela Rohmert ha fondato un istituto di ricerca nei primi anni '80, ho seguito un seminario del suo allievo Prof. Landzettel che ha in comune con il mio metodo alcune cose fondamentali proprie di chi proviene dal canto colto, liederistico. Intanto in Inghilterra Paul Newham propone la "Singing Cure" e Dom Campbell, autore di "l'Effetto Mozart", propone negli USA tecniche musicali affini.

Si attua un uso corretto della respirazione per il canto, la pronuncia delle parole scaturisce dal suono e si instaura un meccanismo ritmico "internalizzato" che aiuta a formulare la frase "a tempo"

Questo favorisce la risoluzione dei silenzi inappropriati e le brevi precipitazioni, espressivizzando meglio la frase perché ne viene colto il melodizzare intrinseco.

Il secondo aspetto fondamentale è dato dal volume. La voce cantata è governata da due muscoli: il tiroaritenoideo e il cricotiroideo: il primo accolla le corde vocali e le accorcia permettendo un'ampia vibrazione e sviluppo di armonici (che caratterizzano e migliorano la qualità vocale), il secondo, esterno all'impalcatura cartilaginea, permette, grazie al basculamento avanti e in basso della cartilagine tiroidea su quella cricoidea, l'allungamento interno delle corde vocali fornendo così l'opportunità di salire verso le note acute. Attraverso appositi esercizi questa complessa dinamica è resa accessibile al paziente il quale vuole semplicemente ritrovare le sue qualità vocali e non diventare un esecutore di musica colta.

Cantare intensifica la produzione del linguaggio ottimizzando i seguenti punti:

- insegna a distribuire il respiro per rendere ritmico ed espressivo l'eloquio
- fortifica i muscoli deputati alla respirazione, in primis la membrana diaframmatica, gli scaleni, gli addominali
- grazie all'articolazione lirica migliora la dizione
- favorisce una postura corretta
- aiuta i muscoli facciali a ritrovare la loro mobilità rendendo il viso più espressivo

E' anche notevole il beneficio psicologico e relazionale. Il primo dovuto al fascino del suono che aiuta il rilassamento e a eseguire esercizi senza sforzo (in alternativa a tecniche "di sfondamento" che possono intensificare la voce a breve termine ma, nel tempo, danneggiare le corde vocali seriamente.) Il secondo aiuta ad avere una vita di relazione senza timidezze, uscendo dall'isolamento imposto dalla malattia grazie a ritrovate facoltà espressive, e al coraggio di ascoltare la propria voce e di imporla agli altri. Non a caso alcuni non si accostano perché si ricordano di "essere stonati". Nessuno è veramente stonato, basta imparare.

E comunque il trattamento non ha una finalità estetica bensì terapeutica. E' questa una terapia che induce il paziente ad attivarsi anziché subire passivamente e, per giunta, divertendosi. Per questo motivo il paziente deve essere mentalmente integro in modo da comprendere e comprendere le indicazioni e maturare le sensazioni.

Ma è certo che se si applicherà con costanza i risultati non mancheranno. Nonostante alcuni "passerotti nel nido". E' una sindrome che non esiste in nessun testo di medicina perché l'ho inventa io: si tratta di quei pazienti che vengono a lezione, eseguono con interesse e anche divertendosi, imboccati dalla terapeuta. Poi escono e non parlano per una settimana privando se stessi e gli altri dei benefici ottenuti. Ma questa è materia per ... lo psicologo.

In compenso però altri "passerotti" incominciano di nuovo a volare sempre più sicuri:

"Ho compreso come attaccare un suono e mantenere il volume".

"Prima rimanevo subito senza fiato, ora parlo più spedita".

"Riesco a farmi sentire dai miei, dal panettiere, al telefono"

"Respiro meglio, sono più sereno"

E col permesso del Signor Livraghi di Monza che ha notevoli problemi di mobilità ma è tuttora in attività lavorativa grazie alla voce ritrovata, riporto una frase dalla lettera inviata il 21 marzo 2008.

"La frequenza al suo corso mi ha ridato completamente - e sottolineo completamente - la fluidità della parola che ora riesce a seguire ed esprimere ciò che voglio dire. Le sarò grato per sempre".

Queste sono le frasi che mi gratificano e mi danno la certezza di aver intuito la strada giusta.