

## INTERVISTA A FLORIANA PEZZOLO

Soprano, formatrice e docente di  
**Voce e Tecniche di Respirazione**

La **Respirazione** è un atto semplice e naturale che facciamo continuamente e spontaneamente.

Il fatto che sia naturale non significa che non si possano commettere errori respirando in una maniera sbagliata che può provocare disagi di vario tipo. Invece da una corretta respirazione si possono trarre molti più benefici di quanto si immagina.

Anche la **Voce** è uno strumento da utilizzare correttamente, e questo vale non solo per attori e cantanti, ma anche per chi deve parlare in pubblico.

Nei propri corsi di Public speaking (**L'Arte della Presenza**), Te.D.-Teatro d'impresa® si sofferma con particolare attenzione sul corretto uso della Respirazione come aiuto per gestire l'ansia da prestazione, e della Voce per migliorare e rendere più incisivo il proprio modo di comunicare.

**Floriana Pezzolo**, ci illustra questi due strumenti preziosi e ci racconta come utilizzare al meglio le loro potenzialità.

**TeD:** Come definiresti la Respirazione? Quali sono gli errori più frequenti mentre respiriamo?

**FP:** una corretta respirazione è il risultato dell'azione coordinata di molti muscoli, il più importante dei quali è il diaframma che separa la cavità toracica da quella addominale e ha la forma di una cupola. Per i professionisti della voce la respirazione usata è appunto quella diaframmatica. L'errore più frequente è l'uso della respirazione clavicolare, che coinvolge solo la parte alta del torace (con conseguente sollevamento delle spalle) e la totale incapacità di controllare il diaframma. La respirazione "alta" è responsabile di un processo di scarsa ossigenazione generale dell'organismo, quindi dannosa per la nostra salute. In molti dei miei corsi purtroppo ho modo di constatare che la maggior parte delle persone (a meno che non abbiano frequentato dei corsi di canto o di recitazione) non ha idea di cosa sia il diaframma e non sa assolutamente come usare questo prezioso strumento.

**TeD:** Che importanza hanno la muscolatura e il diaframma per una corretta respirazione e quali sono i modi per una respirazione corretta e i relativi benefici in particolare per quanto riguarda la gestione dell'ansia da prestazione quando si deve parlare in pubblico?

**FP:** Il diaframma, come ho detto, è il muscolo più importante nella respirazione: esso si espande e si abbassa quando inspiriamo (cioè quando incameriamo aria) e risale durante l'espirazione (quando espelliamo aria). Funziona come una sorta di mantice. La concentrazione sul proprio respiro profondo ci permette non solo di ottenere una corretta fonazione, ma anche di modificare il nostro stato d'animo, rendendoci più calmi e rilassati e quindi di gestire meglio l'ansia. Una corretta respirazione è importante non soltanto per l'impostazione della voce, ma anche per la nostra vita in generale; il diaframma infatti è un muscolo coinvolto in quasi tutte le funzioni del nostro organismo; una adeguata respirazione permette di migliorare la funzione digestiva e la circolazione, di ottenere una maggior capacità di concentrazione e rilassamento e un maggior controllo dell'emotività e dello stress. Essa è strettamente collegata alla postura.

**TeD:** Che rapporto c'è fra Respirazione e Postura?

**FP:** Respirazione e postura sono strettamente collegate. Quando ci concentriamo sul respiro, che parte dal centro del nostro corpo, dal diaframma, dobbiamo sempre tenere presente i punti di appoggio. I piedi, su cui grava l'intero peso del corpo, sono ben ancorati a terra; il corpo si allunga, il collo e il dorso si distendono, permettendo di percepire bene l'apertura della gabbia toracica, le spalle sono rilassate, le gambe morbide e la sensazione che abbiamo è che non ci sono tensioni; tutto il corpo è libero e respira.

**TeD:** E invece qual è la relazione fra Corpo e Voce?

**FP:** Quando il corpo è libero da tensioni e mettiamo in atto la respirazione diaframmatica creiamo già le basi per l'impostazione della voce. Lo strumento è pronto. Bisogna sempre tenere presente che la voce non è un'entità isolata, essa fa parte del corpo ed è estremamente collegata ad esso. Mi piace pensare la voce come soggetto intermediario, come veicolo di comunicazione tra il corpo e l'esterno. La voce infatti ha origine all'interno del corpo, viene prodotta nella laringe, ma si proietta all'esterno. Se nel corpo c'è tensione, chiusura, rigidità, tutto ciò si ripercuoterà anche sulla voce.

**TeD:** Parlatemi dell'impostazione della Voce, del tono, del volume, del ritmo, dell'importanza delle pause e di come si possono riconoscere le emozioni attraverso l'espressività della voce.

**FP:** Impostare la voce significa usare la voce al massimo delle sue potenzialità con il minimo sforzo. Gli attori e i cantanti quando parlano di impostazione della voce fanno riferimento a tre aspetti importantissimi: l'appoggio, la risonanza e la proiezione della voce. L'appoggio è dato dalla corretta respirazione, cioè si deve sempre pensare che il diaframma e la muscolatura respiratoria siano il motore della voce, una sorta di base, di fondamenta su cui la voce poggia ed è sempre sostenuta. La risonanza è data dalla cavità orale, che appunto funge da cassa di risonanza come in un qualsiasi strumento. La cavità si può modificare, variando la posizione della laringe, del palato, della lingua e delle labbra, cambiando il "colore" del suono. Tanto più la cavità è stretta e chiusa, tanto più il suono che uscirà sarà stridulo e teso. La proiezione invece è la direzione del suono che deve essere sempre pensato in una posizione alta. Attori e cantanti in gergo parlano di "maschera". La maschera è quella zona della faccia che, come dice il nome, comprende gli occhi, le narici, gli zigomi ecc. Il suono deve sempre essere immaginato e direzionato in quella zona e deve fluttuare da lì. Quando la voce è in maschera e appoggiata si ha la sensazione di non fare nessuno sforzo, si ha la sensazione che il suono esca libero e armonioso.

**TeD:** La voce è uno strumento fondamentale non solo per cantanti e attori, ma anche per chi deve parlare in pubblico e gestire gruppi. Quali sono gli errori da evitare?

**FP:** Spesso sentiamo dire che la voce è lo specchio dell'anima. Quest'affermazione non è affatto una banalità. La voce riflette con molta trasparenza i nostri sentimenti e stati d'animo. Pensiamo a come cambia il nostro tono di voce quando siamo tristi, arrabbiati o quando invece siamo pieni di gioia ed energia. La voce è per eccellenza lo strumento dell'espressione umana. Se siamo emozionati, preoccupati o ansiosi la voce ci tradisce, incrinandosi, spezzandosi e il ritmo del respiro si fa più veloce. Come ho già detto prima, non bisogna mai considerare la voce come fenomeno a sé stante, ma come parte di un complesso meccanismo che interessa la mente e il corpo. Per imparare a controllare l'ansia quando si deve parlare in pubblico la cosa più importante da fare è riappropriarsi della respirazione, concentrarsi sul proprio respiro, liberando la mente da inutili pensieri negativi. La mente deve essere occupata dall'ascolto del nostro ritmo di respiro, che piano piano si farà più lento e calmo. Questo ci aiuterà a liberare le tensioni e ad avere la voce più sicura..

**Ringraziamo Floriana Pezzolo per la sua gentile e preziosa collaborazione .**

**Giugno 2008**

**Te.D. – Teatro d'Impresa®**