

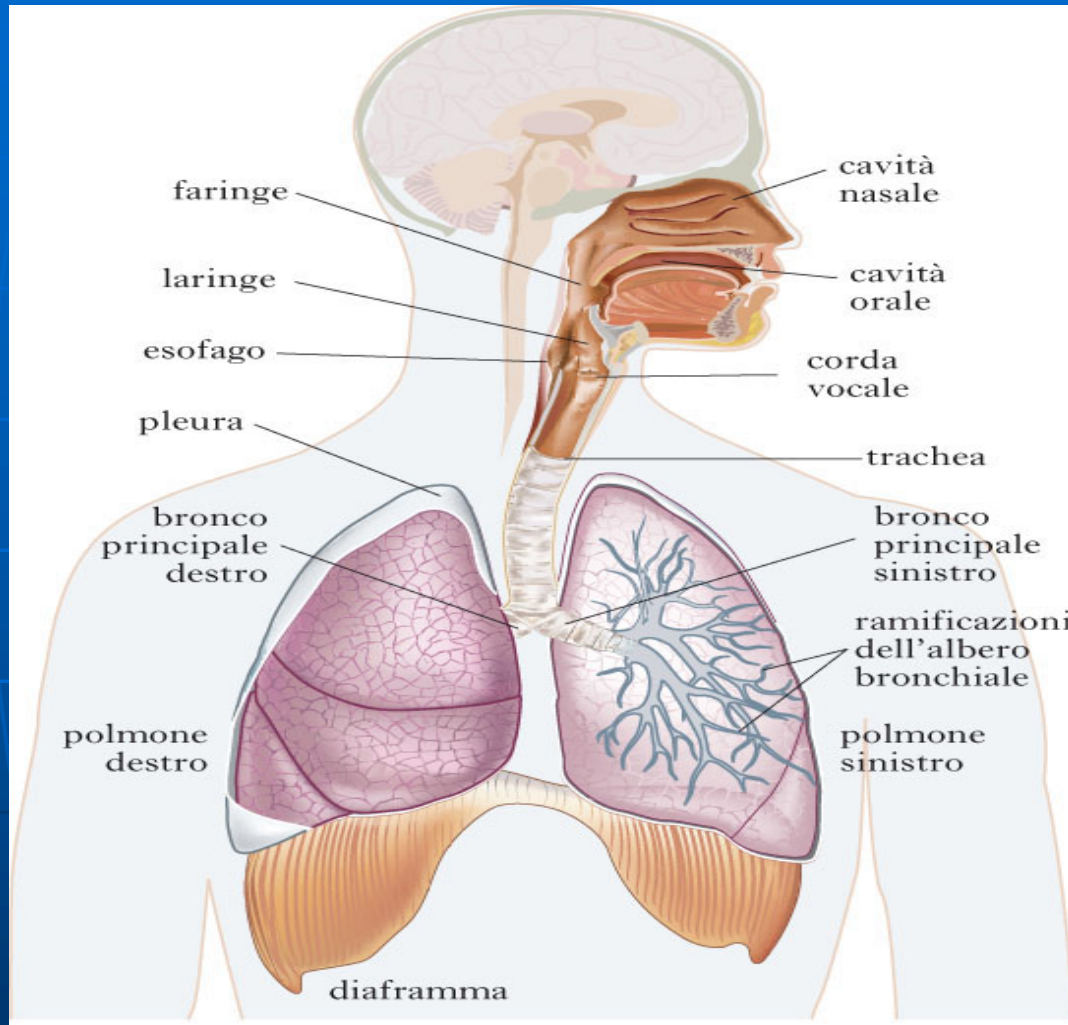
# L'ARTE DEL PARLARE A VOCE

Corso base

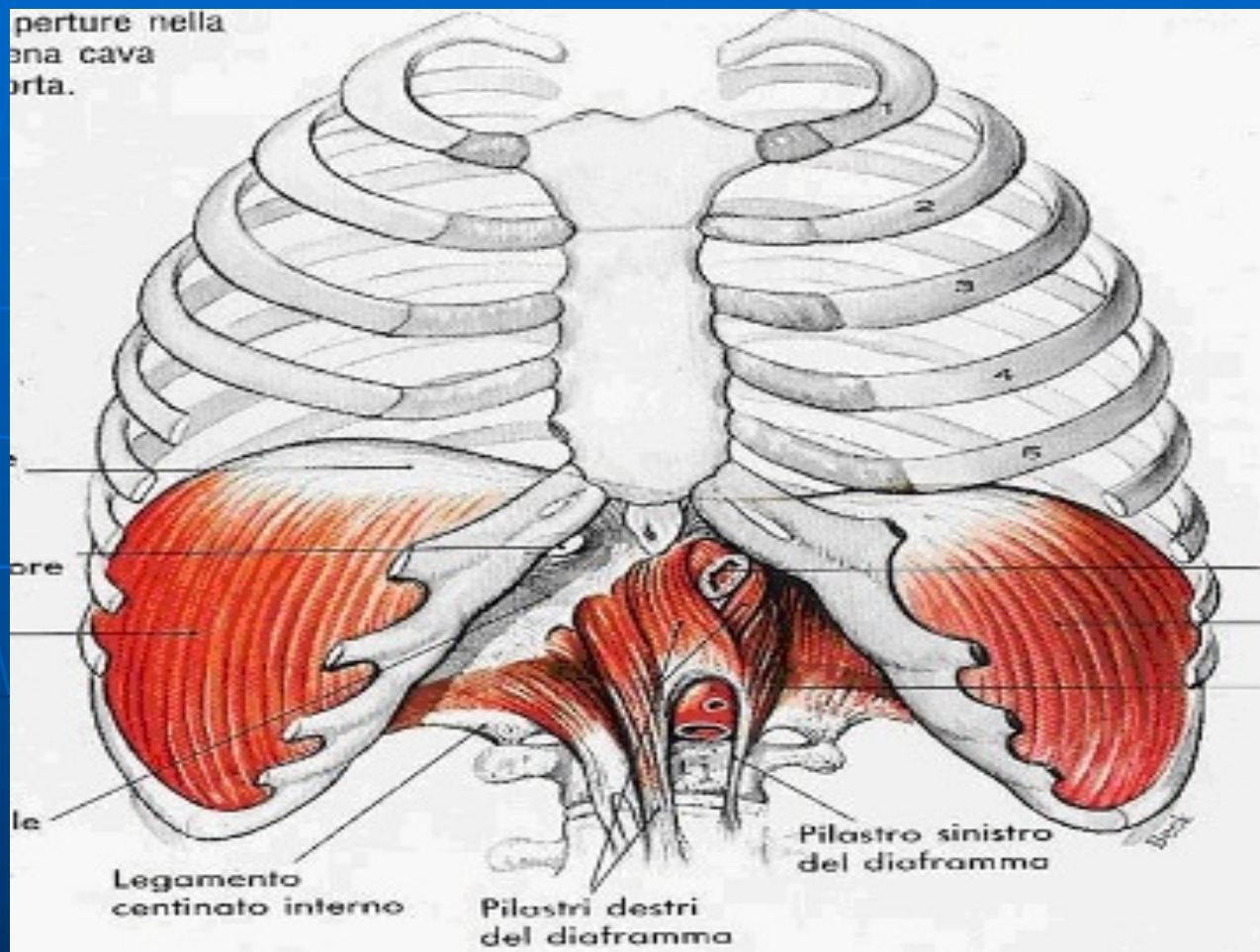
Docente: Valentina Rossi – coach e formatore  
Associazione Stampa Romana- 14 aprile 2020

# LA RESPIRAZIONE

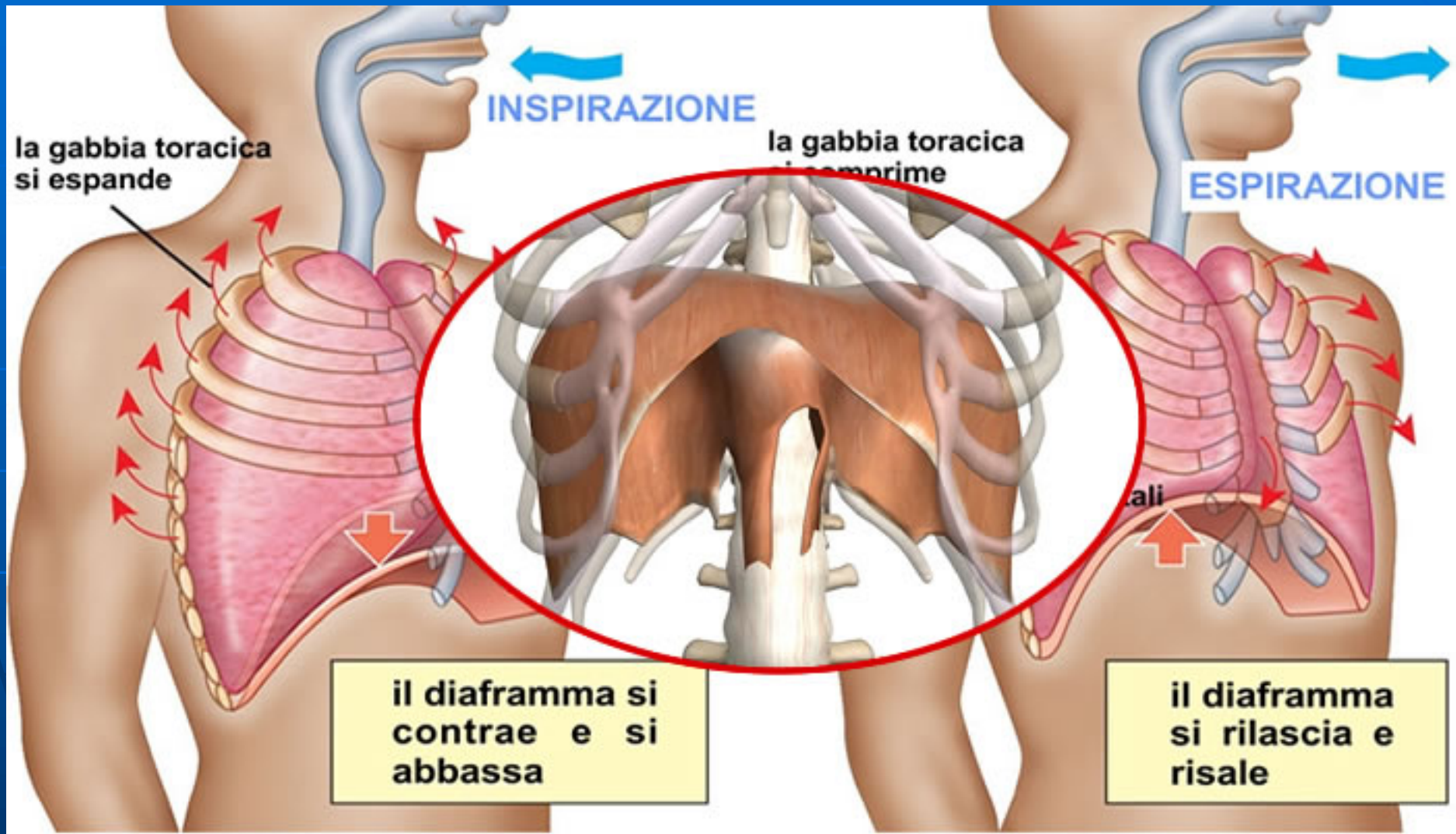
- Importanza della respirazione
- Respirazione come atto fisiologico
- Respirazione fonatoria
- Respirazione che induce il rilassamento



# IL DIAFRAMMA







INSPIRAZIONE

ESPIRAZIONE

la gabbia toracica si espande

la gabbia toracica si comprime

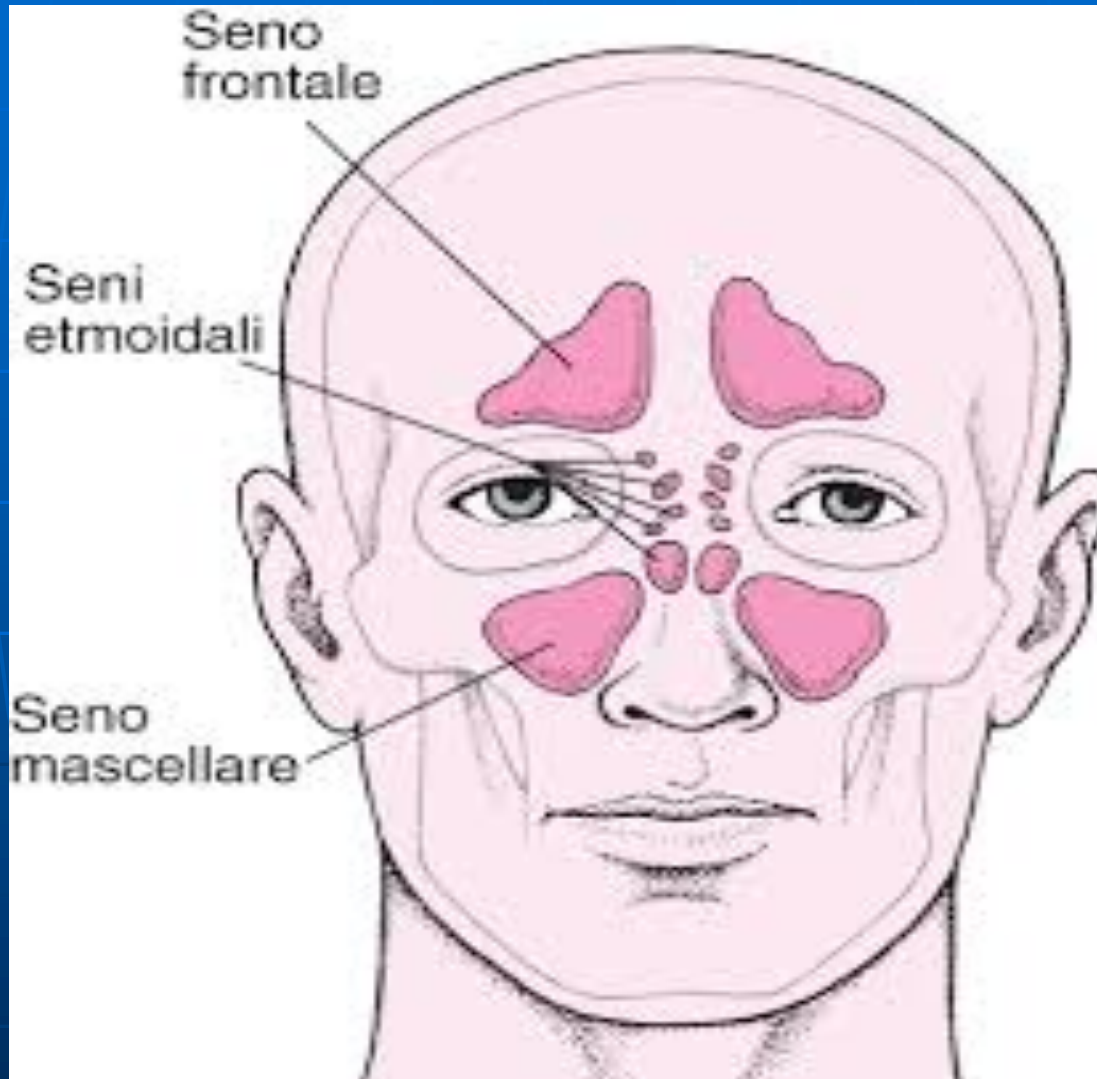
il diaframma si contrae e si abbassa

il diaframma si rilascia e risale

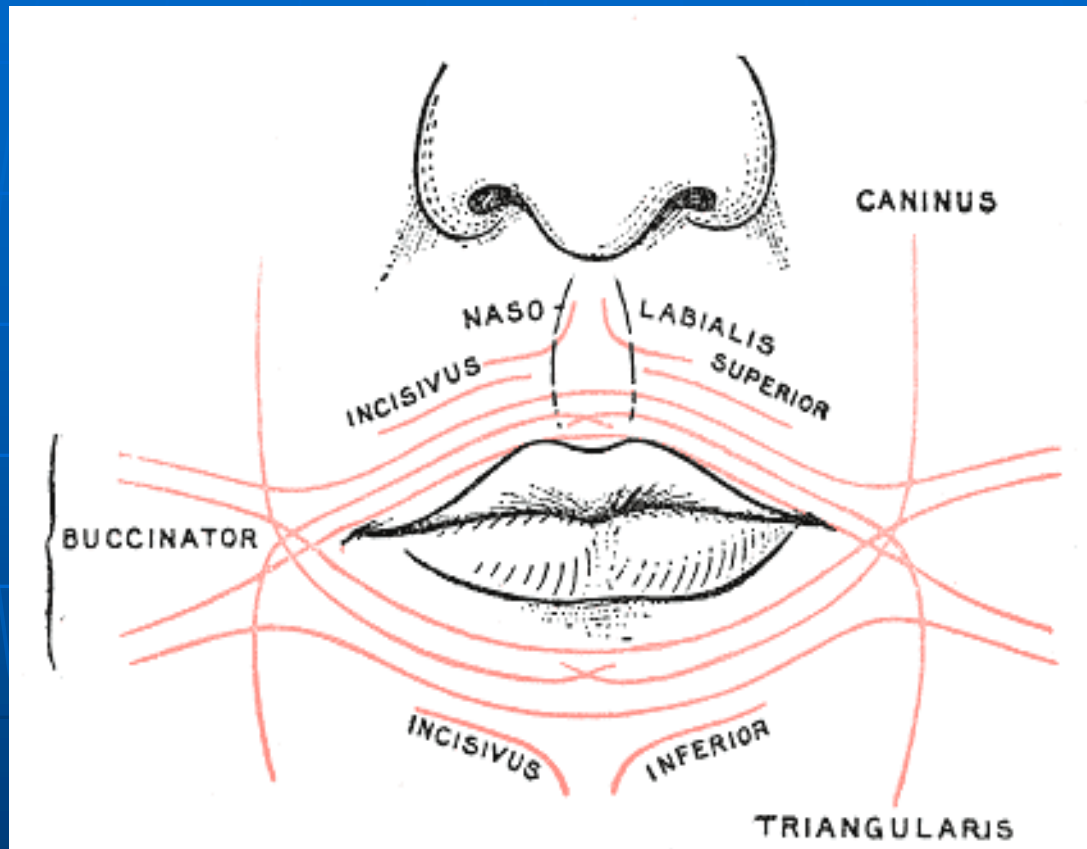
# CORDE VOCALI



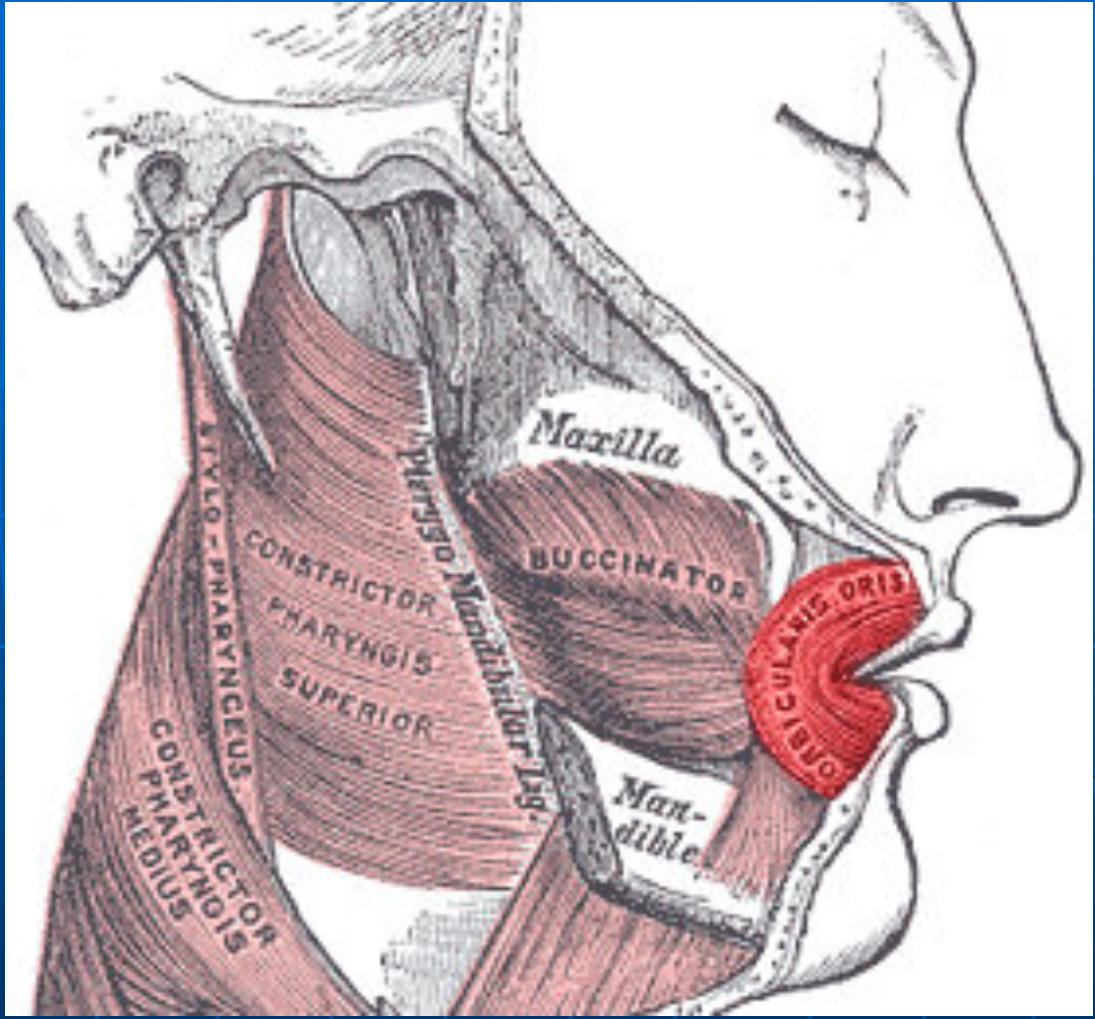
# CAVITA' DI RISONANZA

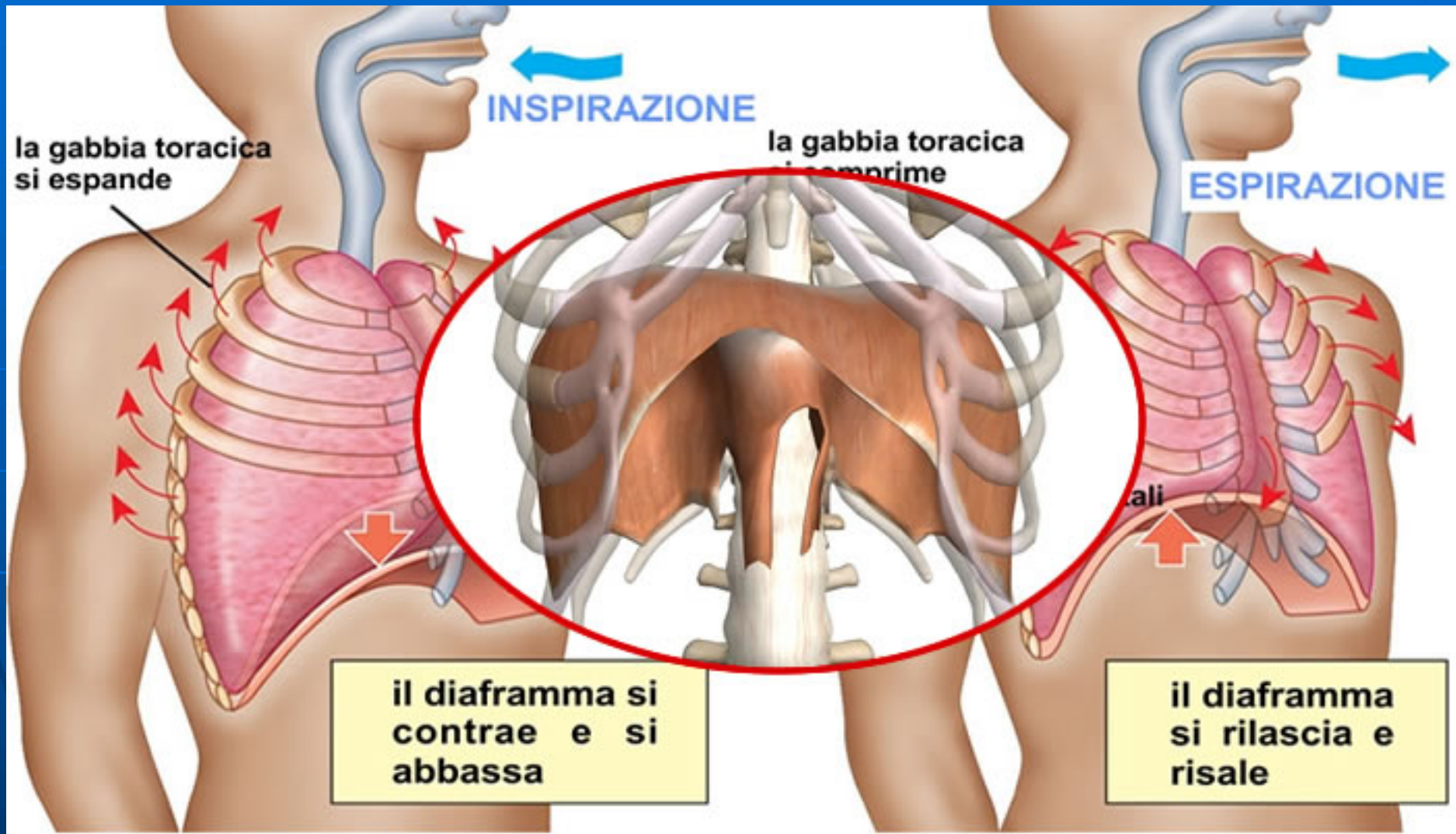


# MUSCOLATURA ARTICOLATORIA









←  
**INSPIRAZIONE**

la gabbia toracica  
si espande

la gabbia toracica  
si comprime

→  
**ESPIRAZIONE**

il diaframma si  
contrae e si  
abbassa

il diaframma  
si rilascia e  
risale

## ■ COME RESPIRO?

### ■ Prima fase: la consapevolezza

- 
- Pensiamo alle varie fasi della respirazione: - inspirazione - pausa breve - espirazione - pausa lunga. Per accorgersi di ciò basta controllare i nostri atti respiratori con l'aiuto di un cronometro: ognuno avrà - in condizioni di tranquillità - un certo ritmo, che può variare secondo l'età, la corporatura, il sesso, ed anche lo stato d'animo della persona.
- Durante l'arco della giornata fermarsi a pensare: come sto respirando? Lento e rilassato o rapido e contratto? Perché?
- Camminare contando i passi: uno-due passi inspirazione un passo in PAUSA (apnea VUOTA) due-tre passi espirazione PAUSA (apnea VUOTA)
- Notate che durante il sonno o prima di addormentarsi gli atti respiratori sono lenti e profondi

■

- Come primo approccio, per “sentire” il movimento del diaframma, consigliamo di sdraiarsi su di un piano rigido. (Potete anche farlo stesi sul letto prima di addormentarvi, anzi, se effettuato bene questo semplice esercizio concilierà il sonno).
- 
- Poggiate una mano sul ventre: inspirando sentirete naturalmente la mano sollevarsi, ed espirando la mano si abbasserà. Questo tipo di respirazione, prevalentemente diaframmatica e lenta, è quella che usiamo quando dormiamo.
- In una fase successiva si può sostituire alla mano un libro. Inspirando il libro si solleverà, ma stavolta, per protrarre la espirazione cercate di fare scendere il libro il più lentamente possibile e senza sbalzi. Potete via via aumentare il grado di difficoltà, scegliendo libri sempre più pesanti.

# ■ Esercizi di respirazione

- Fare quotidianamente gli esercizi di respirazione, preferibilmente al mattino.
- Non eseguirli quando si è stanchi, dopo aver mangiato o fumato.
- Durante gli esercizi non si deve avvertire tensione muscolare a livello delle spalle, e del collo.
- Il corpo deve essere rilassato, l'aria che entra nei polmoni provocherà una sensazione piacevole...



# Esercizi di respirazione

## I Esercizio

### Esercizio di estensione delle costole:

In piedi e con il corpo dritto;

Mettere le mani ognuna sul rispettivo lato del petto, cercando con esse di coprire tutte le costole in lunghezza e in larghezza il più possibile. I pollici sono diretti verso le spalle, le palme sono sui lati del petto, le punte delle dita verso lo sterno.

Inalare una respirazione completa sentendo sotto le vostre dita le costole che si dilatano.

Trattenere l'aria per alcuni momenti;

Comprimendo dolcemente i lati del petto, espirare l'aria.

## II Esercizio

- In piedi - gambe divaricate
- inspirare profondamente fino all'apnea (come il precedente esercizio)
- Pausa
- espirare emettendo naturalmente un sibilo leggerissimo (atteggiando le labbra come per pronunciare la consonante "s")
- Il suono deve essere prolungato e sicuro, senza sbalzi ed oscillazioni del diaframma. Cercare di sostenere il più possibile il suono e di farlo durare a lungo. Tanto più il sibilo sarà leggero, tanto più l'emissione sarà lunga

### ■ III esercizio

- In piedi - gambe divaricate - mani sui fianchi
- inspirare lentamente e completamente
- pausa
- espirare a piccoli sbuffi, con pause di un tempo bloccando momentaneamente l'uscita dell'aria, fino all'esaurimento dell'aria inspirata.
- *Compiere un atto respiratorio normale* e quindi ripetere l'esercizio.
- Ripetere 5 volte.

# L'articolazione del suono le 7 vocali

## TRIANGOLO VOCALICO

Vocale media di massima apertura

**a**

Anteriori o velari

**è**

**ò**

Posteriori o palatali

**é**

**ó**

**i**

**u**

# Esercizi di articolazione

- Esercitarsi con il triangolo vocalico avanti e indietro
- Lettura sillabata
- Lettura con matita tra i denti
- Registrarsi prima e dopo aver fatto gli esercizi per notare la differenza



# TRE CODICI DELLA COMUNICAZIONE

NON VERBALE

Linguaggio del corpo 55%

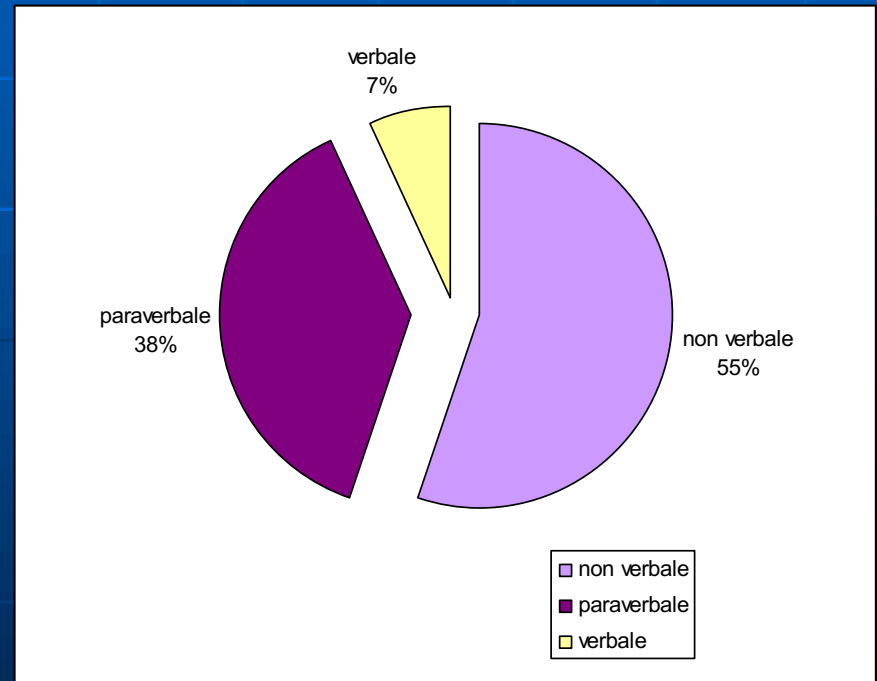
PARAVERBALE

Tonalità della voce 38%

VERBALE

Parole 7%

93% aspetti extralinguistici  
(antropologo Albert Mehrabian)



# PARAVERBALE

**Tono**

**Volume**

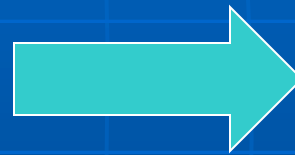
**Ritmo / Pause**

**Colore**

**Dizione**

**Articolazione della voce**

**Emissione / portata  
vocale**



**IMPATTO VOCALE**

# Elementi espressivi della voce

- Timbro
- Tono
- Ritmo/pause
- Intensità o volume/Portata della voce
- Colore

# Esercizi

- Prendere un testo, un racconto breve, un articolo di giornale, una favola e leggerlo ad alta voce.
- Segnare LE PAUSE quando si legge con una matita. Una barra pausa breve, una doppia barra pausa lunga
- Registrarsi e riascoltarsi

# LE INTONAZIONI

Intonazione sospensiva

Intonazione conclusiva

Intonazione interrogativa

Intonazione esclamativa

Intonazione di citazione

Intonazione di parentesi (inciso)



# Leggere con intonazione appropriata

- Il viaggio in Sicilia è stato veramente interessante.
- Proprio non va.
- Hai imbucato la lettera?
- Se me l'avessi ricordato prima...
- Se non la smetti di mangiare caramelle, ti distruggerai i denti.
- Se non ne avevi voglia, perché non lo hai detto?
- Va bene così?
- «Eri tu al telefono?» - mi chiese mio fratello.

# INTONAZIONE INCISIVA

- 1) Il vigile, che era girato dall'altra parte, non si accorse di nulla
- Il vigile che era girato dall'altra parte non si accorse di nulla
- 2) La batteria, senza acqua, non aveva funzionato.
- La batteria senza acqua non aveva funzionato.
- 3) Il ragazzo arrivato per terzo aveva sbagliato strada.
- Il ragazzo, arrivato per terzo, aveva sbagliato strada.
- 4) Il tavolo rimasto in giardino si è arrugginito.
- Il tavolo, rimasto in giardino, si è arrugginito.
- 5) Quel signore, con l'ombrello, è riuscito ad aprire il cancello.
- Quel signore, con l'ombrello, è riuscito ad aprire il cancello.