

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

---

### ***Lo stretching per la voce***

di **Laura Maestri**

Uno degli aspetti più complessi nella disciplina del **parlare in pubblico** è la **gestione della voce**.

La voce è l'elemento che più soffre quando si è pervasi dalle **emozioni**: è quindi l'indice più percepibile di tensione o ansia, da parte degli ascoltatori.

Una voce **tesa** (o peggio: stentorea) viene generalmente interpretata come sintomo di **difficoltà** sia nel comunicare che nell'esprimersi.

Quando la voce è rilassata, la si ascolta con più piacere e si trasmette agli ascoltatori una **maggiore competenza**.

In più, quando si è poco abituati a tenere lunghi discorsi davanti ad un'*audience*, i "muscoli vocali" si stancano presto e l'energia necessaria a tenere sotto controllo la fatica non sarà più disponibile per ciò che è più importante in quel momento: mantenere l'**attenzione** e **coinvolgere** il pubblico.

Una delle cause di questa spossatezza è la **tensione mandibolare**: quando si è nervosi, la parte inferiore del viso si irrigidisce e, come in tutte le tensioni muscolari, provoca indolenzimento e limitazione della mobilità.

Stringere le **mascelle** porta, inconsapevolmente, ad aprire sempre meno la mandibola mentre si parla, rendendo la **dizione più chiusa** e meno comprensibile.

Cosa si può fare? Come per qualsiasi muscolo, è bene **fare esercizi con costanza** per allenare la parte del corpo in questione; se le presentazioni in pubblico sono sporadiche e si vuole un aiuto rapido ed efficace, si può ricorrere ad una sorta di **stretching** che non solo rilassa i muscoli coinvolti, ma ha un effetto rasserenante sull'intero corpo e sulla mente.

Prendetevi qualche minuto prima di essere chiamati sul palco (o in riunione) e per dedicatevi a questi rapidi gesti.

Una semplice buona abitudine è quella di **canticchiare** a bocca chiusa un qualsiasi motivetto musicale. Questo aiuta a dare una rinfrescata al timbro e ai colori della voce.

Un secondo semplice gesto è quello di **far girare la lingua all'interno della bocca**.

Necessariamente dovrete muovere le ossa mascellari (sopra e sotto), che in questo modo si distendono; spesso le tensioni si accumulano nella parte più interna della lingua, che con questo esercizio si scioglierà e sarà più rilassata.

Anche far cascare la mascella il più possibile, tenendo le labbra chiuse, e **spostarla fluidamente** da destra a sinistra è un buon modo per sciogliere eventuali contratture.

Uno dei metodi più efficaci per rilassare la voce è quella di **sbadigliare**: quando si sbadiglia (NON IN PUBBLICO!) si spalancano le fauci e si apre la bocca come difficilmente lo si fa in qualsiasi altra occasione. È perciò un **ottimo esercizio** per coinvolgere buona parte dell'apparato vocale.

