

# Il tempo e noi

---

Forse non sai che la capacità di sopportare lo stress non è uguale in tutto il giorno, che alcune ore sono più adatte a compiere una fatica fisica, che c'è un tempo per dormire e uno per risvegliarsi.

Prendere sonno dopo la rappresentazione, dopo una conferenza, dopo le obbliganti esigenze di autopromozione può essere difficilissimo. L'ora migliore per addormentarsi è tra le 22,30 e le 24, ma può essere passata da un pezzo quando rientri a casa o in albergo. Per riparare il torto all'orologio biologico, organizza allora un piccolo rituale per favorire il riposo notturno. Innanzitutto rinuncia a ogni lettura eccitante. Non ascoltare musica, sulla maggioranza degli artisti ha un effetto tutt'altro che soporifero. Compi qualche azione abitudinaria che ti riconcili con il tuo corpo. Un bagno caldo è meglio di una doccia.

Riposa prima di una performance vocale. Non la sola laringe ti deve sostenere ma l'intero tuo corpo. Nessun eccitante preso prima di andare in scena potrà mai sostituire gli effetti di un sonno ristoratore.

Cerca di svegliarti sempre alla stessa ora. Non importa se non è quella di un lavoratore normale, purché sia la medesima. Il tuo corpo si abituerà al ritmo e inizierà a carburare sin dal risveglio. Appena alzato, anche se senti secrezioni in fondo alla gola, evita di raschiare e tossire. È un momento delicato per la tua laringe, non devi metterla a rischio. Compi piuttosto qualche manovra di deglutizione. Bevi dell'acqua a temperatura ambiente, cerca di rimanere seduto o in piedi qualche minuto prima di iniziare a parlare. Le secrezioni transiteranno verso l'esofago e il piano delle corde vocali sarà libero senza inutili rischi.

È bene imparare un breve rituale di risveglio vocale, da affrontare nelle prime ore della giornata, anche se non ti aspetta una prova o una lezione. La voce va messa in azione con prudenza. Non pretendere troppo la mattina. Fissa i tuoi impegni vocali dandoti l'agio di rodare la voce. Se sei costretto a una fatica mattutina, alzati per tempo, e prolunga, ma di poco, il riscaldamento.

Sii consapevole della fatica vocale che hai compiuto. Non mettere in agenda troppi impegni consecutivi. Ricorda che una cena di lavoro comporta un uso della voce non meno affaticante di una prova in teatro o di alcune ore di lezione in aula. Concediti il tempo per riposare vocalmente. Dopo una performance, una lezione, rimani solo qualche minuto, reidratati, taci. Esiste fisiologicamente la necessità della defervescenza per ogni apparato muscolare, quello vocale non è da meno. La fatica induce vasodilatazione, cioè infiammazione. Quando la voce è stanca, la laringe è più fragile e più esposta ai traumi.

Non aggiungere mai fatica alla fatica. Se hai parlato a lungo, se hai affrontato una riunione o una prova pomeridiana, riduci la durata del riscaldamento vocale prima di andare in scena. Rischieresti altrimenti di spendere ogni risorsa nella speranza di prepararti meglio.

Il corpo che parla, canta, vocalizza ha bisogno di silenzio motorio. Non intendo certo che tu debba rispettare la più completa immobilità mentre utilizzi professionalmente la voce. Mi riferisco a quella compostezza non distraente che permette la concentrazione sul fenomeno vocale e che, sola, consente di esercitare l'autocontrollo più raffinato sulla prestazione. Se stai chiedendo alla tua voce la massima resa, metti a tacere il corpo. Evita di dondolarti, di alternare le gambe nel sostenerti, di gesticolare.

Per la stessa ragione ti sconsiglio di associare attività fisicamente impegnative, quali la camminata veloce, la corsa, il ciclismo, a un uso prolungato della voce, anche se solo per chiacchierare. La fatica, infatti, necessita di un rifornimento aereo rapido, profondo, veloce, ben diverso da quello utilizzato dalla voce. Inoltre i muscoli messi in gioco possono alterare la postura, generare atteggiamenti viziati, in senso vocale, delle spalle o del torace. Non unire fatica a parola. C'è un tempo per ogni cosa. Se corri con un amico, se passeggi in montagna, scambia solo poche frasi.

Infine, ricorda sempre che il riposo vocale è la prima terapia di una laringite e di qualsiasi altro problema organico. Un uso intempestivo e anticipato della voce ritarda sempre i processi di guarigione. Rispetta i tempi che ti ha dato il medico. I giorni spesi per riacquistare la salute laringea non sono uno spreco, sono un obbligo che assumi verso te stesso.

Anche malattie non riguardanti direttamente l'organo fonatorio possono mettere a rischio la laringe per un utilizzo esagerato o prolungato della voce durante il loro decorso. Tutto il corpo si prodiga nell'atto vocale professionale. Cantare, recitare, insegnare arruolano tutte le risorse e se la salute è malferma, se siamo convalescenti, anche solo da una influenza, il costo organico della nostra prestazione sarà molto più alto e, spesso, pagato dalla sola laringe.