

Ugo Cesari - Loretta Martinez

IGIENE VOCALE PER CANTANTI

Manuale per una voce sempre in forma

INDICE

Presentazione di Enzo Avitabile

pag. VII

UGO CESARI

Introduzione	pag. 2
Voce e postura	pag. 6
Voce e idratazione	pag. 14
Fumo e voce	pag. 20
Allergia e voce	pag. 22
Voce e ormoni	pag. 28
Ipertrofia tonsillare	pag. 34
Fonotrauma	pag. 36
Utilità del riposo nella cicatizzazione dopo intervento chirurgico	pag. 44
Reflusso gastroesofageo e voce	pag. 54
Farmaci e rimedi	pag. 60
Aerosol	pag. 62
Riscaldamento vocale	pag. 76
Considerazioni finali	pag. 82

LORETTA MARTINEZ

Igiene vocale: definizione	pag. 3
Voce e postura	pag. 7
Voce e idratazione	pag. 15
Fumo e voce	pag. 21
Allergia e voce	pag. 23
Voce e ormoni	pag. 29
Ipertrofia tonsillare	pag. 35
Fonotrauma	pag. 37
Il riposo vocale dopo l'intervento chirurgico	pag. 45
Reflusso gastroesofageo e voce	pag. 55
Farmaci e rimedi	pag. 61
Aerosol	pag. 63
Riscaldamento vocale	pag. 77
Conclusioni	pag. 91

Bibliografia

pag. 93

L'igiene è una scienza che si occupa della salute dell'individuo e del contesto in cui vive.

Essa studia le interazioni tra il corpo e tutte le sostanze, quelle nocive ma anche quelle benefiche.

Negli ultimi anni si è affermata una branca specifica, l'Igiene Vocale: con tale definizione vengono comprese tutte le precauzioni da adottare per un corretto *management* dell'organo vocale.

Approfondendo tale argomento si nota come in realtà, per prendersi cura della voce, sia necessario valutare l'individuo nella sua interezza. Se si tratta poi di un artista che insegue non solo la chiarezza del suono ma anche effetti particolari, non sempre ortodossi ma comunque efficaci sul piano della comunicazione, il discorso si fa complesso ed articolato.

Si passa così dalla necessità di una voce limpida all'esigenza specifica di un timbro che sia anche accattivante, duttile per ogni esigenza interpretativa.

Per svelare i segreti di una perfetta manutenzione vocale in questo libro si è cercato di coniugare i presupposti scientifici con le esigenze interpretative dell'artista. Per tale motivo gli autori, pur provenendo da esperienze completamente diverse, hanno individuato un terreno comune sul quale confrontarsi. Inoltre, hanno voluto proporre un testo agile, di facile consultazione, per artisti non ancora ben aggiornati sul funzionamento dell'organo vocale.

A tale proposito, dopo aver spiegato i meccanismi che possono migliorare o peggiorare la voce, in ogni capitolo sono stati tradotti con parole semplici i principi scientifici

più complessi per consentire, anche al più giovane allievo di canto, di trarre insegnamenti fondamentali per una corretta igiene vocale.

Ne è scaturito un testo che potremmo definire “*bilingue*”, ove ad ogni pagina scritta con termini scientifici ne corrisponde un’altra che ne spiega il contenuto con parole accessibili anche al cantante meno documentato.

Infine, il libro ha una veste grafica adatta ad un’agile e pronta consultazione, proprio per essere sempre alla portata dell’artista impegnato in rapide ed improvvise trasferte, nel suo vagabondare da un’accorsata sala di registrazione ad una polverosa arena all’aperto o ancora ad un angusto scantinato insonorizzato con mezzi di fortuna.