





# La Voce che Allena

Formazione Vocale per Coaches, Istruttori, Allenatori ed Atleti

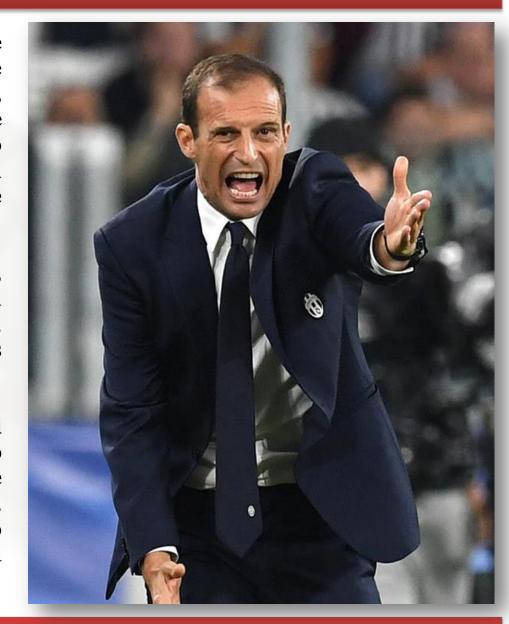


#### I DISTUIBI DELLA VOCE

Istruttori ed atleti utilizzano la voce non solo per comunicare ma anche e soprattutto per incitare, motivare e, persino, per dare maggiore efficacia alla prestazione (44% dei casi). La funzione laringea sotto sforzo muscolare che avviene in alta pressione e quella fonatoria che avviene in bassa pressione, affinché possano coordinarsi, implicano particolari accortezze.

La voce degli allenatori sfocia quindi, con estrema facilità, nel grido anche se il 45% di loro lavora in ambienti senza rumore di fondo (calcio, rugby, canottaggio, nuoto, basket, pallavolo, fitness musicali, ...).

E' facile intuire come i conseguenti disturbi della voce in ambito sportivo siano molto più diffusi di quanto si pensi. Quel che è peggio però è che, in questa categoria (più che in qualsiasi altra), disfonie e malmenage vocale sono, presto o tardi, accompagnati da un senso di rassegnazione ed accettazione, in quanto condizione professionale.





#### La Klesiastenia degli istruttori

Da un'indagine compiuta all'Università degli studi di Palermo (Cupido, Battaglia, Boncore, Petyx, 2013) i coaches che più soffrono di Klesiastenia (cioè la disfonia da voce da comando) sono istruttori di fitness musicale. In questo ambito infatti solo il 20% utilizza il microfono durante le lezioni. Analogamente soltanto il 25% degli istruttori di canottaggio si avvale di megafono e risulta sensibilmente più diffuso il fischietto fra gli allenatori di calcio e rugby. In genere, il 50% delle attività all'aperto, provoca fono-astenia agli atleti che le praticano. La categoria più disciplinata pare essere quella dei body-builders che risulta vocalmente sana, come anche i partecipanti alle lezioni di fitness musicali che eseguono gli esercizi in silenzio.



### Un peso in Laringe



In ogni caso, **la laringe**, oltre a permettere la fonazione, ha avuto un ruolo determinante nell'evoluzione posturale umana ed ancor oggi **svolge un compito importante nella fissazione della gabbia toracica durante uno sforzo**, ad esempio durante il sollevamento di un peso.

È per tale ragione che atleti ed istruttori, durante la pratica motoria, possono sfociare nel malmenage durante le loro emissioni vocali, esponendosi al rischio di disfonia muscolo-tensiva. La scienza conosce questo spinoso problema fin dagli anni '80, quando sono stati condotti degli studi sul comportamento vocale delle cheerleaders che hanno evidenziato attività fonatorie ipercinetiche capaci di produrre disfunzioni nodulari sulle corde vocali (Reich et al. 1986).

Alle stesse conclusioni sono arrivate le osservazioni sugli istruttori di aerobica che hanno rilevato frequente raucedine, disfonia o afonia in questi soggetti (Heidel et al. 1993, Long et al. 1998). Il tutto è stato poi confermato da altre interessanti ricerche condotte degli anni successivi (Williams, 2003).

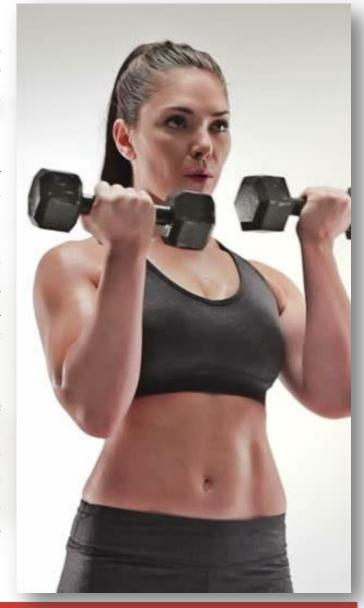


### Servirebbe una formazione vocale specifica

Lo studio svolto all'Università di Palermo mette in luce quanto, la maggioranza degli atleti ed istruttori lamenti l'esigenza di parlare a lungo (93%) e spesso proprio durante la pratica sportiva (75%). In questo scenario si palesa la mancanza di una specifica educazione sul buon utilizzo della voce e un condiviso interesse da parte degli esperti del settore (98%). È per questo che **i preparatori sportivi, sempre più spesso, chiedono di ricevere una formazione legata all'utilizzo della voce.** Tuttavia questa soluzione, tanto semplice quanto efficace, non sembra essere così facilmente applicabile.

Infatti gli insegnamenti sulla voce, pur concordando sui principi di base dello sport, sembrano non funzionare così efficacemente come dovrebbero nella risoluzione del problema che ciclicamente si ripresenta. Questo rende complicato far entrare una educazione vocale fra le discipline utili nella formazione sportiva.

Molti atleti quindi si sottopongono spontaneamente a cure logopediche e pratiche di rieducazione vocale che tuttavia non eliminano le difficoltà. Infatti dati mostrano come anche un piccolissimo sforzo muscolare, come sollevare un bastone, porti a posture laringee scorrette con iperpressioni glottidee. Va da sé che alcuni autori sostengano come il sollevamento di oggetti pesanti, abbinato ad una fonazione scorretta, possa causare una alternanza di pressione glottica che potrebbe conseguire in una lesione della mucosa.





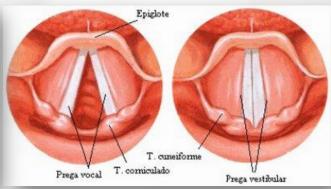
#### Un nuovo approccio al problema

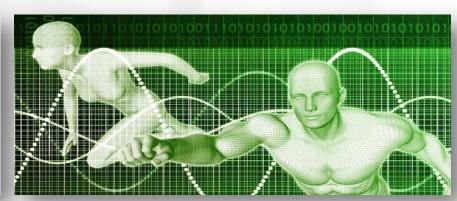
È chiaro che se si intende risolvere la sintomatologia fonopatica degli atleti (gola secca e necessità di raclage) causata da un assetto respiratorio toracico-superiore abbinato ad un attacco vocale troppo duro è necessario cambiare approccio al problema. Soltanto un cambio radicale di modello potrebbe sanare le numerose voci roche e/o soffiate che ormai popolano il mondo degli educatori sportivi.

La rieducazione vocale dei professionisti e dilettanti del settore (coaches e atleti) deve passare per la conoscenza della corretta e multifunzionale fisiologia laringea. Le moderne teorie fonatorie, la fisiologia applicata, l'ergonomia e le recenti neuroscienze oggi possono fornire indicazioni importanti anche per gli sportivi.

L'addestramento vocale deve essere integrato nei normali programmi di allenamento fisico al punto da cambiarne le dinamiche la concezione. È soltanto riunendo tutte queste discipline che si può immaginare un nuovo paradigma di lavoro, per sportivi efficienti con voci sane, potenti e squillanti.











#### Impariamo dalla minoranza



Esiste una minoranza di soggetti che, nonostante l'attività motoria, ottiene un miglioramento della qualità vocale (12%). Costoro utilizzano la propria laringe in maniera totalmente diversa dalla maggioranza. Il loro sistema nervoso ha un ruolo determinante nelle abitudini motorie ed il loro apparato sensoriale risulta essere maggiormente sensibile rispetto alla media dei colleghi. Inoltre la loro pedagogia risulta vincente anche in condizioni ambientali particolarmente sfavorevoli sotto il profilo acustico. Da questa minoranza è possibile imparare, plasmare nuovi modelli e trasferire queste strategie di successo ad altri atleti.





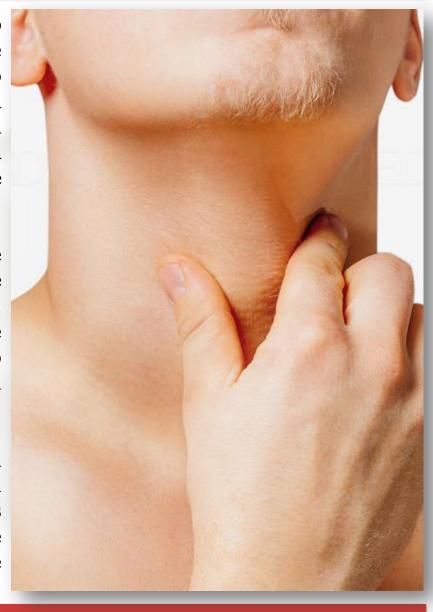


#### Educare La Doppia Valvola Laringea

La scienza ci impone importanti riflessioni sul ruolo della laringe in ambito sportivo. Alla luce delle sue considerazioni risulta più che mai utile, quanto impellente, inserire lezioni di buona pratica fonatoria nei programmi formativi. L'importante però è che si crei una istruzione multidisciplinare piuttosto di affiancare semplicemente qualche informazione foniatrica alle normali abitudini motorie.

La doppia valvola laringea infatti possiede un ruolo troppo rilevante nell'organizzazione muscolare da essere relegata alla sola funzione fonatoria. Uno sportivo che ignori questa informazione viene condannato alla fatica ed alla precoce usura, oltre ad un danno psicologico derivante dalla perdita della capacità di comunicare.

Oggi esistono le conoscenze per ribaltare questa situazione risanando una diatriba che attanaglia gli atleti ormai da lungo tempo avvelenando le loro performances che, al contrario, potrebbero addirittura risultare eccellenti se supportate da una buona funzione glottica.







### Ecco perché un Atleta dovrebbe cantare

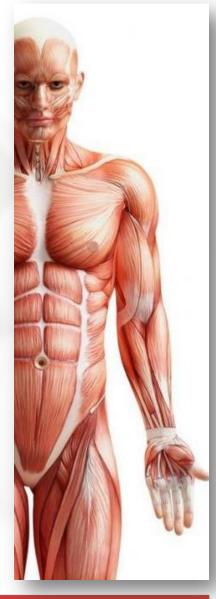
Il canto è probabilmente l'attività che richiede la maggiore coordinazione motoria (in zone prive di recettori per il tocco e poste internamente) e la massima efficacia in ogni istante (basta una piccola stecca per rovinare una carriera). Solo un istinto può raggiungere livelli di efficienza tali da risultare credibili e artisticamente validi. **Cantare dunque è la maniera più rapida per contattare il proprio istinto**. Tuttavia esistono molti altri motivi per cui un atleta dovrebbe cantare. Eccone alcuni:

#### DAL PUNTO DI VISTA FISIOLOGICO

Alla nascita tutti i muscoli del corpo umano si comportano in maniera incontrollata: la testa e gli arti pur essendo già pronti per la loro attività sono pesanti appendici che il bambino deve faticosamente imparare a comandare con il tempo. A questa dura legge della natura però sfugge la laringe che, al contrario, fin dal primo giorno risulta perfettamente funzionante per via di un apparato muscolare assolutamente isotonico capace di precise contrazioni isometriche. Una condizione ideale guidata da un apposito istinto. Con il tempo, lo sviluppo del corpo, la presa di coscienza e l'arrivo dell'indipendenza questo istinto si assopisce ma non svanisce. Attraverso un preciso training funzionale non solo esso può essere risvegliato in un adulto ed utilizzato nuovamente per la fonazione ma addirittura dirottato su tutto il resto della muscolatura corporea. I muscoli aumentano la loro efficacia in un rapporto coordinato fra agonisti ed antagonisti e suddividendo lo sforzo tra fibra liscia e striata. Un connubio di elementi motori che aumenta vertiginosamente l'efficienza preservando l'apparato muscolare da affaticamenti, incidenti e patologie.

#### DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

La voce trasporta circa 27 milioni di informazioni al secondo: dice tutto del soggetto che la produce. Essa, oltre alle indicazioni fisiologiche riporta con precisione lo schema cerebrale ed il carattere della persona. L'impronta vocale è più precisa di un'impronta digitale e non serve essere esperti per decodificarla, basta pensare a come istintivamente riconosciamo la voce di un malato da quella di un innamorato. Svelare la propria voce è una avventura impareggiabile, un viaggio profondo in se stessi capace di risvegliare una visione creativa ed ottimistica del mondo. Dare suono alla propria voce corrisponde a tornare ad avere "voce in capitolo". Il senso di affermazione che ne consegue produce una profonda pace interiore (simile alla meditazione) consolidando sentimenti come il coraggio e l'amore incondizionato. Il corpo rilascia le tensioni, rallenta l'invecchiamento ed aumenta la sua qualità motoria. L'atleta smette di lottare contro il proprio senso di affermazione e può concentrarsi sulla sua performance. Lo stato ipnotico prodotto dalla coordinazione degli emisferi cerebrali diventa fortemente empatico e catartico anche per chi semplicemente osserva.





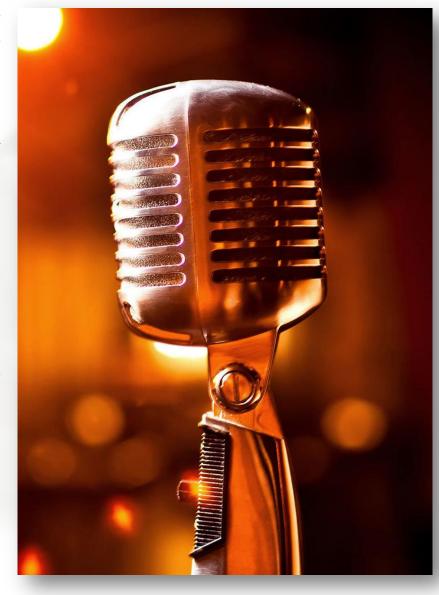


### Basta una Educazione Vocale qualsiasi?

No! Un corso di voce qualsiasi non è sufficiente a risolvere il problema. La voce cantata, in quanto forma espressiva ed artistica, ha moltissime qualità e produce innumerevoli effetti benèfici, tuttavia affinché il riflesso sulla muscolatura sia proiettato ad un miglioramento della prestazione motoria **serve una precisa metodologia funzionale**. La flessibilità corporea, la coordinazione e il rilascio delle tensioni sono obiettivi che anche i cantanti si pongono ma che spesso raggiungono solo pochi talentuosi.

Ciò è dovuto all'utilizzo di tecniche coercitive, basate su estenuanti ore di esercizio da svolgere con impegno ed abnegazione. Se così educata la voce potrebbe implodere in un modello fondato sulla pressione (aerobica e muscolare) che, con buona probabilità, arriverebbe a riflettersi sull'intera organizzazione muscolare, rendendo i movimenti incerti, scoordinati e faticosi.

Una educazione funzionale della laringe invece, oltre a liberare i processi vocali e mentali, predispone il corpo a movimenti suadenti, armoniosi e apparentemente di facile e naturale esecuzione.





### Esiste una Educazione Funzionale Laringea?





Si! La metodologia Mod.A.I. si occupa di educazione funzionale laringea. Per ottenere i risultati desiderati un atleta dovrebbe utilizzare la glottide per eseguire un training funzionale volto a specializzare i muscoli al fine di coordinarli in un complesso processo sistemico. È ininfluente che sia in grado di cantare un brano alla stregua di un cantante affermato ma piuttosto che utilizzi la propria voce per risvegliare l'orecchio a mettere in moto processi cerebrali deputati all'eccellenza motoria.

Al tal proposito, la pedagogia Modai, in collaborazione con l'Associazione Vivere d'Arte, propone un percorso unico nel suo genere, che lavora a partire dal proprio livello.

Chiunque ci si avvicini viene condotto in un viaggio di scoperta della propria voce e di risveglio del proprio udito fino ad educare l'ascolto del talento.



### IL Progetto Modal per gli sportivi

«la Voce che Allena» è un laboratorio teoricopratico di vocalità dedicato a Coaches, Istruttori, Allenatori ed Atleti in genere, di tutte le categorie e specialità.

Le attività, organizzate in una o più giornate, vertono a fornire agli sportivi una formazione specifica nell'utilizzo della propria voce, sia come strumento di comunicazione (con se stessi e gli altri), sia come organo funzionale per migliorare la prestazione muscolare quando si è sotto sforzo.

I partecipanti lavorano a partire dalla propria situazione personale, indipendentemente dalla disciplina sportiva di appartenenza e dalle esperienze vocali pregresse.

#### Gli obiettivi del laboratorio sono:

- 1. approfondire **l'anatomia** e la **fisiologia** dell'apparato fonatorio
- 2. indagare i **meccanismi funzionali** della laringe
- 3. esperire il ruolo della glottide nel rapporto sinergetico con l'apparato muscolare
- 4. utilizzare **la voce come strumento introspettivo** per conoscere se stessi
- 5. individuare la **migliore modalità fonatoria** per rendere efficiente la comunicazione (per guidare, motivare, incitare, ...)
- **6. identificare strategie efficaci** per utilizzare la voce in maniera funzionale durante le attività motorie







#### La pedagogia utilizzata nel progetto

L'Istituto Mod.A.I.® è uno dei rari luoghi al mondo in cui si cerca di superare le ataviche incomprensioni fra artisti e scienziati, decodificando con occhio scientifico, da più di 20 anni, il talento artistico ed educandolo sotto forma di formazione professionale. L'obiettivo è quello di tradurre in pratica le più recenti scoperte della ricerca attraverso lo sviluppo e la formazione in materie correlate al suono. L'ambito di lavoro è principalmente l'Ergonomia e la Fisiologia Applicata alla prestazione artistica, arricchito da aspetti didattici e rieducativi.

La pedagogia dell'Istituto nasce dagli studi condotti dal Metodo Funzionale di Gisela Rohmert nella facoltà di ergonomia dell'*Università Tecnica di Darmstadt* (Germania) e mantiene una stretta e importante cooperazione con il *Lichtenberger Institut*. Le osservazioni di base invece avvengono attraverso collaborazioni con specialisti di settore, liberi professionisti, enti pubblici e privati. Il risultato è una sorprendente ed innovativa metodologia, frutto di continue ricerche, capaci di colmare le tradizionali lacune derivanti dalla scarsità di studi ininterrotti.

Nella pratica ci si dedica allo sviluppo della funzione vocale attraverso stimolazioni e non tramite la più comune manipolazione degli organi fonatori. L'indiscussa efficacia di questa pratica è basata sulla messa in moto di patterns sonori ideali capaci di attuare una sinergetica interazione con il sistema nervoso di chi esegue e di chi guarda. Il modello acustico che ne consegue permette di esaltare la prestazione oltre il livello medio, infrangendo i limiti tecnici, ottimizzando le risorse psico-motorie ed ottemperando quindi al raggiungimento del massimo risultato con il minimo dispendio energetico dal punto di vista fisico. In questo scenario è il suono stesso ad indicare all'atleta le modalità del proprio sviluppo.



#### Istituto Modai

Via Brugnone, 9 10126 Torino

www.istitutomodai.it info@istitutomodai.it tel. +393274446431





## Curriculum Docenti

#### **Farinella Marco:**

Dal 2005 Fondatore e Direttore dell'Istituto Mod.A.I. (Sviluppo e formazione in fisiologia applicata alla prestazione artistica). Diplomato in canto funzionale e abilitato all'insegnamento al Lichtenberger Institut für Gesang und Instrumentalspiel con la qualifica di Stimmpädagoge nach der Methode des Lichtenberger Institutes. Laureato in Architettura presso il Politecnico di Torino (indirizzo progettuale). Detentore del brevetto Modai per l'esaltazione della prestazione artistica.

Attualmente si occupa attivamente di ricerca in materie correlate al suono, nonché di didattica tenendo seminari sulla funzionalità della prestazione vocale e/o strumentale in diversi conservatori, scuole di specializzazione ed accademie, italiane ed estere.



Collabora con università, aziende nazionali e multinazionali per il miglioramento della comunicazione. In qualità di Architetto fornisce consulenza per la progettazione di strutture destinate alle performances artistiche ed in merito ad aspetti acustici.

#### Docenti dell'Istituto Mod.A.I.:

I docenti coinvolti nel progetto si sono formati tutti in *funzionalità della prestazione* presso l'Istituto Mod.A.I. raggiungendo l'*abilitazione all'insegnamento della metodologia* e specializzandosi nell'applicazione di essa in uno specifico settore.





# Contatto con l'Associazione



Vivere D'Prte



#### Associazione Culturale Vivere d'Arte

Formazione - Promozione Artistica - Organizzazione Eventi

#### **Sede Torinese:**

Via Brugnone, 9 (ingresso Via Lugaro) **10126 TORINO** Italia

> Internet: www.viveredarte.eu E-mail: info@viveredarte.eu

Segreteria Ass. Cult. Vivere d'Arte:

E-mail: segreteria@viveredarte.eu Cell. Segreteria: +393274446431

Tel. Segreteria: +390115782473

