

GUIDA GRATUITA · 5 ESERCIZI QUOTIDIANI

Esercizi di *respirazione* e voce

Cinque esercizi semplici da fare ogni giorno se usi molto la voce per lavoro o se a fine giornata la senti stanca, rauca o affaticata.

PER CAPIRE

Come funziona *la tua voce*

Per prenderti cura della voce è utile sapere, in modo semplice, come nasce. Immagina uno strumento musicale fatto di tre parti che lavorano insieme.

Il motore

È il **respiro**. L'aria che esce dai polmoni mette in movimento tutto il sistema. Se il respiro è corto o affannoso, la voce perde sostegno.

La sorgente

Sono le **corde vocali**, due piccole pieghe nella laringe che vibrano centinaia di volte al secondo quando parli.

La cassa armonica

Sono gola, bocca e naso, i **risuonatori**: amplificano il suono e gli danno il timbro unico che ti rende riconoscibile.

Quando il respiro non sostiene abbastanza la voce, tendiamo a compensare spingendo con i muscoli del collo e della gola. Per qualche ora funziona, ma alla lunga le corde vocali lavorano sotto sforzo: arrivano raucedine, sensazione di nodo in gola, voce che si abbassa a fine giornata.

Gli esercizi di questa guida lavorano proprio su questo equilibrio: più respiro, più risonanza, meno spinta.

CHI È PIÙ ESPOSTO

Insegnanti, educatori, istruttori sportivi, operatori telefonici, commessi, avvocati, religiosi, cantanti e attori. Ma anche chi parla molto in ambienti rumorosi, chi fuma o chi soffre di reflusso. Non serve essere professionisti della voce per avere bisogno di prendersene cura.

PRIMA DEGLI ESERCIZI

Prepara il corpo: *postura e rilassamento*

La voce è fatta di muscoli, e muscoli rigidi producono una voce rigida. Questa breve sequenza di tre minuti scioglie collo e spalle e ti prepara agli esercizi. Fai ogni movimento lentamente, senza scatti e senza dolore.

1. Allinea il corpo

In piedi, piedi alla larghezza del bacino, ginocchia morbide. Immagina un filo che ti tira gentilmente verso l'alto dalla sommità della testa. Il mento resta parallelo al pavimento.

2. Spalle

Solleva le spalle verso le orecchie mentre inspiri, poi lasciale cadere espirando. Ripeti 5 volte, poi fai 5 rotazioni lente all'indietro.

3. Collo

Porta lentamente l'orecchio verso la spalla, resta tre respiri, poi cambia lato. Non ruotare la testa con movimenti ampi e veloci.

4. Mandibola

Appoggia le dita sulle guance, davanti alle orecchie, e massaggia con piccoli cerchi. Poi lascia cadere la mandibola, come in uno sbadiglio pigro.

5. Lingua

Fai scorrere la punta della lingua sui denti, dentro le labbra chiuse, in cerchio, 5 volte per verso. Scioglie una delle zone più tese di chi parla molto.

6. Lo sbadiglio-sospiro

Inizia uno sbadiglio, senti la gola che si apre, poi lascia uscire un sospiro sonoro dall'alto verso il basso. Ripeti 3 volte.

Una voce libera nasce da un corpo che non trattiene.

PRIMA DI INIZIARE

Una voce che *regge la giornata*

Insegnanti, educatori, commessi, operatori di call center, cantanti amatoriali: chi parla molto conosce bene quella sensazione di gola stanca a fine giornata. Questi esercizi aiutano a usare il respiro come sostegno e a produrre la voce con meno sforzo.

COME USARE QUESTA SCHEDA

Dedica **10 minuti al giorno**, meglio al mattino o prima di una giornata impegnativa. Lavora seduto o in piedi, con le spalle rilassate. Se un esercizio provoca dolore, fastidio o capogiri, interrompilo.

1

RESPIRAZIONE COSTO-DIAFRAMMATICA · 2-3 MINUTI

Il respiro che scende in basso

1. Appoggia una mano sull'addome, sotto le costole, e una sul petto.
2. Inspira dal naso lentamente: la mano in basso si muove in avanti, quella sul petto resta quasi ferma.
3. Espira dalla bocca, lentamente, come se soffiassi su una candela senza spegnerla.
4. Ripeti per 8-10 respiri, senza forzare.

Le spalle non devono alzarsi. Se fai fatica, prova prima da sdraiato: è più facile sentire il movimento.

2

CONTROLLO DELL'ESPIRAZIONE · 2 MINUTI

Il suono che dura

1. Inspira come nell'esercizio precedente.
2. Espira emettendo una «S» lunga, regolare e uniforme, come il sibilo di una gomma che si sgonfia piano.
3. Ripeti con «F» e poi con «SC».
4. Fai 5 ripetizioni per suono, senza arrivare a svuotarti completamente.

L'obiettivo non è il record di durata, ma un flusso costante. Il suono deve restare uguale dall'inizio alla fine.

3

ESERCIZIO A TRATTO Vocale SEMI-OCCLUSO · 2-3 MINUTI

La voce nella cannuccia

1. Prendi una cannuccia normale e tienila tra le labbra, senza stringere.
2. Emetti un suono come una «U» dentro la cannuccia: senti l'aria che esce e le labbra che vibrano leggermente.
3. Fai delle «sirene»: sali dal grave all'acuto e torna giù, lentamente.
4. Prova poi a «cantare» una melodia semplice, come Tanti auguri, dentro la cannuccia.

È uno degli esercizi più usati in vocologia: riduce lo sforzo sulle corde vocali e aiuta a trovare un'emissione più efficiente. Il collo deve restare morbido.

4

RISONANZA · 2 MINUTI

Il ronzio che risuona

1. A bocca chiusa e denti leggermente separati, emetti un «mmm» morbido, come quando assaggi qualcosa di buono.
2. Cerca la vibrazione sulle labbra e sul naso, non in gola.
3. Fai scivolare il suono su e giù con piccole onde.
4. Apri gradualmente: «mmm-ma», «mmm-mo», «mmm-mi», mantenendo la stessa sensazione davanti.

Se senti il solletico sulle labbra, sei sulla strada giusta. È un ottimo riscaldamento prima di una lezione o una riunione.

5

VIBRAZIONE DELLE LABBRA · 1-2 MINUTI

La pernacchia del motorino

1. Unisci le labbra morbide e soffia facendole vibrare, come il rumore di un motorino.
2. Aggiungi la voce e fai delle sirene dal grave all'acuto.
3. Se le labbra non vibrano, appoggia due dita ai lati della bocca e spingi leggermente le guance in avanti.
4. Concludi con 3 respiri lenti e un minuto di rotazioni morbide delle spalle.

Fa sorridere, ed è proprio questo il bello: aiuta a sciogliere tensioni e a coordinare respiro e voce.

ORGANIZZATI

La tua *routine settimanale*

Gli esercizi funzionano se diventano un'abitudine. Questa è una proposta di organizzazione: puoi adattarla ai tuoi orari, l'importante è la costanza più che la durata.

MOMENTO	COSA FARE
Al mattino (8-10 minuti)	Preparazione del corpo, poi esercizi 1, 2 e 3. È il riscaldamento prima di una giornata di lavoro.
Prima di parlare a lungo (3 minuti)	Esercizio 4 (ronzio) ed esercizio 5 (vibrazione delle labbra), per esempio in auto o prima di entrare in classe.
Durante la giornata	Un sorso d'acqua e qualche respiro tra un impegno e l'altro. Brevi pause di silenzio quando possibile.
A fine giornata (3-4 minuti)	Esercizio 3 (cannuccia) con sirene morbide dal tono acuto al grave, come un defaticamento dopo lo sport.
Nel fine settimana	Concediti qualche momento di riposo vocale: meno chiacchiere ad alta voce, più passeggiate e silenzio.

SEGNA I TUOI PROGRESSI

Per due settimane, ogni sera dai un voto da 1 a 10 a quanto senti stanca la tua voce. Annota anche le giornate più impegnative. Avere questi dati ti aiuta a capire cosa funziona e, se serve, sono informazioni preziose da portare alla visita.

VERO O FALSO?

Falsi miti sulla voce

Intorno alla cura della voce circolano molte convinzioni. Alcune sono innocue, altre rischiano di peggiorare la situazione.

«Se sono senza voce, è meglio sussurrare.»

Falso. Il sussurro forzato affatica la laringe, a volte più della voce normale. Meglio parlare poco, con voce morbida e a volume basso, oppure restare in silenzio.

«Le caramelle alla menta aiutano la gola.»

Non proprio. Danno una sensazione di fresco, ma possono seccare le mucose. Per idratare davvero, la soluzione migliore resta l'acqua a piccoli sorsi durante la giornata.

«Schiarirsi la gola libera la voce.»

Falso. Ogni colpo di tosse sbatte le corde vocali l'una contro l'altra. Se senti qualcosa in gola, prova a deglutire o a bere un sorso.

«Un tè caldo con il limone sistema tutto.»

In parte. Una bevanda tiepida è piacevole e idrata, ma non arriva sulle corde vocali: scende nell'esofago. Il vero aiuto viene dall'idratazione costante e dal riposo vocale.

«Se la voce è rauca, passerà da sola.»

Dipende. Dopo un raffreddore o una serata in cui hai gridato è normale. Se dura più di due o tre settimane, invece, va sempre controllata.

DA COMPILARE

Come sta *la tua voce*? Un'autovalutazione

Segna le affermazioni in cui ti riconosci. Non è un test diagnostico, ma un modo per ascoltarti con più attenzione e capire se è il caso di chiedere un parere.

- ☐ A fine giornata la mia voce è più rauca o più bassa del solito.
- ☐ Faccio fatica a farmi sentire in ambienti rumorosi.
- ☐ Sento spesso il bisogno di schiarirmi la gola.
- ☐ Ho la sensazione di un nodo o di un corpo estraneo in gola.
- ☐ Parlare a lungo mi provoca fastidio o dolore al collo.
- ☐ Mi manca il fiato mentre parlo, devo fermarmi spesso.
- ☐ Non riesco più a raggiungere le note acute quando canto.
- ☐ La voce si «rompe» o si interrompe all'improvviso.
- ☐ Gli altri mi chiedono se sono raffreddato anche quando sto bene.
- ☐ Ho perso la voce più volte nell'ultimo anno.

COME LEGGERE IL RISULTATO

Se ti riconosci in **tre o più affermazioni**, o se anche uno solo di questi disturbi dura da più di due o tre settimane, vale la pena fare una visita otorinolaringoiatrica o foniatrica e poi, se indicato, un percorso logopedico.

OGNI GIORNO

Le buone abitudini per *la tua voce*

- ☐ **Bevi acqua** durante la giornata, a piccoli sorsi.
- ☐ **Fai pause vocali** brevi tra una lezione o una telefonata e l'altra.
- ☐ Non gridare per superare il rumore: avvicinarti o usa un microfono.
- ☐ Evita di **schiarirti la gola** di continuo: meglio deglutire o bere un sorso.
- ☐ Arieggia e umidifica gli ambienti, soprattutto d'inverno.
- ☐ Limita fumo e alcol, che irritano le mucose.

QUANDO CHIEDERE UN PARERE

Se la voce resta rauca per **più di due o tre settimane**, se senti dolore, se la voce si abbassa spesso o cambia senza motivo, rivolgiti a un otorinolaringoiatra o a un foniatra. Dopo la visita specialistica, il logopedista costruisce con te un percorso di rieducazione vocale personalizzato.

TELEFONO E WHATSAPP

+39 328 273 4766

EMAIL

francesca-barone@hotmail.it

STUDIO

Via Tredici Martiri 88, San Donà di Piave (VE)

Le informazioni contenute in questa guida hanno finalità esclusivamente informativa e divulgativa in ambito sanitario, sono redatte nel rispetto delle indicazioni dell'Ordine TSRM-PSTRP in materia di comunicazione sanitaria e non sostituiscono in alcun modo la valutazione diretta di un professionista. Ogni persona è diversa: per indicazioni personalizzate rivolgiti al tuo logopedista o al tuo medico.

Dott.ssa Francesca Barone, Logopedista · Iscritta all'Albo TSRM-PSTRP · © 2026 Logoamorefantasia · Materiale gratuito, vietata la rivendita.