

**OGGETTO: PROPOSTA DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PER DOCENTI DI
OGNI ORDINE E GRADO**

PRENDERSI CURA DELLA VOCE

PER INSEGNARE IN MODO MIGLIORE, PIU' EFFICACE E STARE BENE

Corso su voce, respirazione ed igiene vocale per tutti i docenti di ogni ordine e grado

Cosa serve per insegnare? Le competenze, le conoscenze, una metodologia appropriata, l'esperienza ma soprattutto la voce, che viene messa a dura prova tutti i giorni. Infatti senza lo strumento fondamentale per trasmettere le nozioni, le indicazioni, il sapere, nulla è possibile. Avere la sicurezza e la tranquillità che ogni parola che pronuncerò sarà ben recepita e non mi causerà dolore o sofferenza vuol dire stare bene prima di tutto con se stessi, e quindi stare bene anche con i colleghi e con gli allievi. Il benessere, la tranquillità e la serenità del singolo sono le fondamenta per creare e mantenere un ambiente di lavoro sereno, piacevole, positivo. Quando invece il mio strumento principale di lavoro si perde, si annebbia, si indebolisce posso addirittura smarrire la sicurezza in me stessa, nelle mie capacità e possibilità, aumentando lo stress e la tensione, diventando più irascibile, nervosa meno produttiva e meno performante. Come preservare, allora, la voce? Come aiutarla a mantenersi sana e in forma? Come imparare a renderla più forte e sicura? Cosa fare quando è stanca o quando non c'è?

Questo corso si propone come obiettivo quello d'insegnare ad usare la voce in modo più sano ed efficiente, diminuendo i rischi anche permanenti dati dal *malmenage* e dal *surmenage* vocale; al contempo fornirà delle tecniche per diminuire lo stress e la tensione che possono derivare dall'insegnamento grazie alla voce ed al respiro.

Gli aspetti che verranno trattati sono:

- Nozioni base di igiene vocale, meccanica ed anatomia respiratoria e vocale.
- Respirazione finalizzata ad una corretta fonazione sia quando si parla ad un volume normale, sia quando si parla ad un volume più sostenuto.
- Tecniche di riscaldamento vocale, defaticamento, potenziamento e miglioramento del *public speaking*, rilassamento e potenziamento dell'articolazione temporo-mandibolare, della lingua, delle labbra e delle spalle.
- Tecniche di rilassamento, distensione, aumento della sicurezza in se stessi attraverso il respiro e la voce.

Durante il corso per ognuno degli aspetti sopra indicati:

- ✚ verranno insegnati facili ma molto efficaci esercizi pratici che i partecipanti impareranno ad eseguire durante gli incontri.
- ✚ i docenti riceveranno dispense e materiale audio e video per poter continuare ad esercitarsi in piena autonomia.

Durata e caratteristiche:

Il corso si svilupperà in:

- **4 incontri ciascuno di due ore** da svolgersi o in quattro giorni consecutivi o con cadenza settimanale nell'arco di un mese;

- **orario** orientativo dalle 17:00 alle 19:00, verrà comunque concordato, compatibilmente alle esigenze dei docenti, dei partecipanti e alla disponibilità degli spazi scolastici. E' richiesta un'aula con una lim o un video proiettore.
- È necessario partecipare a tutti e quattro gli incontri, e non solo ad uno di questi.
- Il corso può tenersi in qualunque periodo dell'anno scolastico.

Nel **primo incontro** verrà inizialmente somministrato un questionario volto a far emergere punti di forza e di debolezza della propria voce secondo la propriocezione di ogni partecipante, in modo da elaborare un percorso personalizzato e che rispecchi le reali ed urgenti richieste del gruppo. Si tratterà più ampiamente l'aspetto della respirazione, sia nel suo aspetto meccanico e fisiologico sia praticamente. Si partirà da esercizi di consapevolezza respiratoria per poi arrivare gradualmente a quelli di potenziamento e corretto accordo pneumo-fonico finalizzato al *public speaking*; andando quindi a privilegiare una respirazione costo-diaframmatica.

Nel **secondo incontro** si completerà il lavoro sulla respirazione e si imparerà a rilassare e potenziare le strutture muscolari interconnesse alla voce: articolazione temporo-mandibolare, lingua, labbra e spalle. Questo perché la salute della voce dipende in larga parte dal benessere di tutto il sistema fonatorio e articolare, poiché la laringe è un organo fluttuante racchiuso da fasci di muscoli interconnessi tra loro ed a quelli dell'osso ioide, della cervicale, della mascella, della lingua e delle spalle. Si analizzeranno e si apprenderanno quindi anche le migliori posture da assumere per un uso più corretto della voce, per far sì che il corpo sostenga ed aiuti l'apparato fonatorio e respiratorio.

Nel **terzo incontro** si lavorerà esclusivamente sulla voce, sulle tecniche per riscaldarla, defaticarla alla fine dell'orario di lavoro, potenziarla e correggere eventuali comportamenti fonatori sbagliati. Verrà anche insegnato come urlare o parlare ad un volume di voce alto in modo sano. La voce è un muscolo, e come tale va allenato, preparato allo sforzo ed al lavoro; va rilassato alla fine della prestazione e ha necessità di essere potenziato per evitare abbassamenti di voce, afonie, disfonie e in casi gravi noduli, polipi o edemi.

Nel **quarto ed ultimo incontro** si apprenderanno tecniche di benessere, rilassamento e miglioramento della sicurezza in se stessi grazie alla voce ed al respiro. Perché è importante migliorare il benessere di ogni insegnante. Lo stress, la fatica fisica e morale che si accumulano con il passare dell'anno scolastico sono alti e si ripercuotono nel fisico. Un docente stressato è un docente che tenderà ad ammalarsi con più facilità, causando problemi a tutto l'organico e alla direzione didattica. La connessione tra stress e abbassamento delle difese immunitarie è scientificamente provata perché questo comporta come risposta ormonale la produzione di adrenalina e cortisolo che determinano: abbassamento delle difese immunitarie, aumento della pressione sanguigna portando danni al sistema cardio vascolare. Il respiro, il suono della voce usato in modo specifico offrono un grande aiuto nel contrastare l'aumento dei valori di adrenalina e cortisolo, come ampiamente documentato dalla letteratura scientifica. Allo stesso tempo per prevenire l'insorgenza dello stress, la voce ed il suono possono essere sfruttati come mezzi per dare maggiore sicurezza e stabilità alla persona, così da riuscire ad affrontare meglio anche situazioni destabilizzanti e difficili che spesso l'insegnante si trova a fronteggiare sia in classe, che nel rapporto con i genitori e con gli altri colleghi. Verranno quindi insegnate delle tecniche di rilassamento ed aumento della propria sicurezza personale grazie alla voce ed al respiro che, come la scienza insegna, può aiutare ad esempio la stabilizzazione del battito cardiaco.

Il costo del corso è di 50 € all'ora, per un totale di 400 €. I fondi possono essere reperiti tramite i fondi di istituto o tramite autofinanziamento da parte dei docenti, in tal caso il costo orario va ripartito tra i vari partecipanti. Ad esempio, nel caso di autofinanziamento da parte dei docenti, se al corso partecipano 5 docenti ognuno pagherà 80 per tutto il corso, se i docenti fossero 10 ognuno pagherebbe 40 euro.

Non c'è un numero minimo di partecipanti né un numero massimo, il corso è aperto appunto a tutti i docenti.

Per la validità del corso come attività di aggiornamento riconosciuta, anche se auto finanziata, è importante che venga deliberata dal Collegio e inserita nel POF e ptof

TIZIANA CIAMBERLINI

Tiziana Ciamberlini è vocologa artistica, insegnante di canto, cantante, operatrice olistica della Voce e del Suono, operatrice in Musicoterapia Nada Yoga. Si è formato con grandi insegnanti tra cui Susanna Stivali, Michele Brogna, Yva Barthelemi, Renoir Bellucci, Andrea Rodini, Catherine Sadolin, Claudia Bombardella. Durante il corso in alta formazione post universitaria di Vocologia Artistica diretto da Franco Fussi ha approfondito gli aspetti della didattica, dell'anatomia, della fisiologia, della patologia del sistema vocale e respiratorio. Tiene lezioni individuali private e in varie scuole di musica delle Marche, laboratori di gruppo di voce olistica e Nada Yoga. Le tecniche di musicoterapia Nada Yoga sono state apprese grazie ad un corso annuale con Riccardo Misto. Segue curriculum aggiornato.

In attesa di riscontro si ringrazia per l'attenzione

Recapiti: mail: tizianaciamberlini@gmail.com

Cell: 338.3341028 (anche whatsapp)