

Potere alla voce!

UTILIZZO & IGIENE DELLA TUA VOCE

01

LA VOCE

Da dove nasce? Perché è importante utilizzarla al meglio?

02

IGIENE VOCALE

Mantenere pulita la propria voce, ma come? Ecco 10 semplici regole da seguire!

03

CONSAPEVOLEZZA

Imparare a riconoscere le tue caratteristiche vocali, sblocca la tua voce!

04

ESERCIZI

Piccoli esercizi che aiuteranno la tua voce ad essere sempre al meglio in ogni circostanza!

05

BONUS!

Un regalo solo per te!

Dai voce alla tua vera voce!



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

01

La voce

DA DOVE NASCE?
PERCHÉ È IMPORTANTE
UTILIZZARLA AL MEGLIO?

La voce è uno strumento misterioso e molto affascinante fin dall'antichità!

La Voce è definita come un "suono" ma essa è molto più, è l'espressione dell'anima umana.

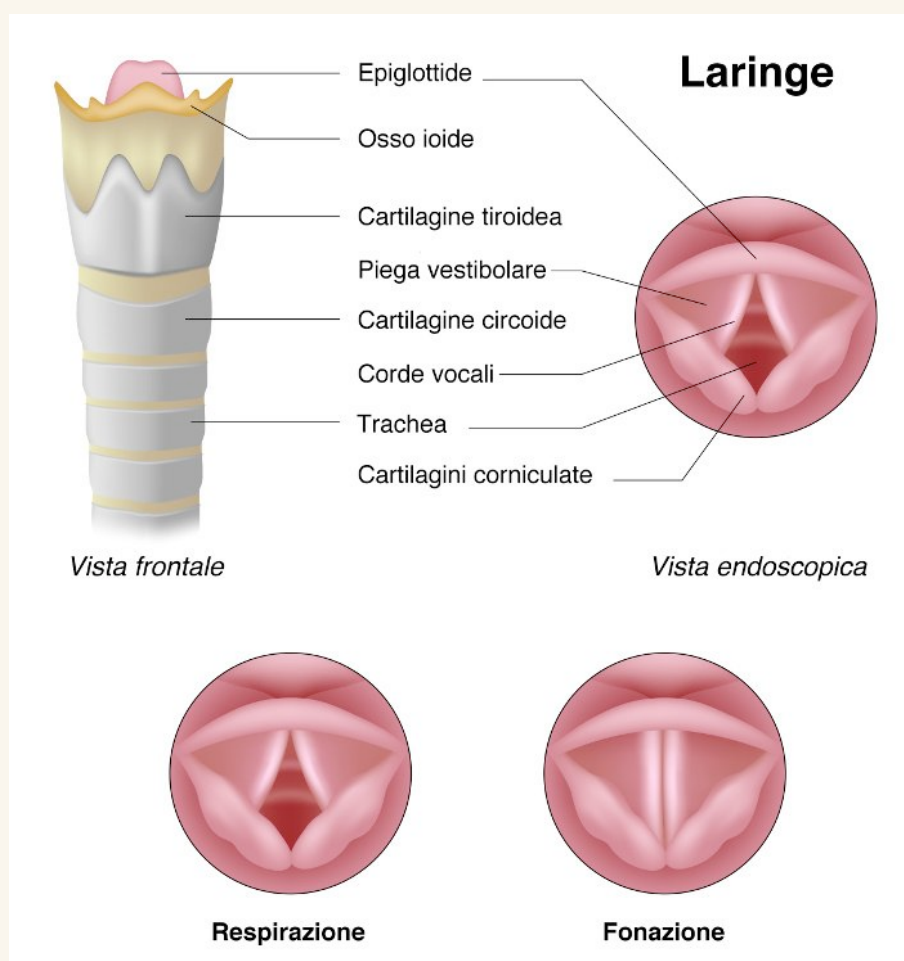
Grazie alla voce possiamo utilizzare il linguaggio vocale, il linguaggio musicale e molto altro.

LA NOSTRA VOCE NASCE
DA UNA COMBINAZIONE
DI VARI ELEMENTI:

CORDE VOCALI

Le corde vocali sono dei lembi tendinei che con il passaggio dell'aria vibrano.

Questa vibrazione andrà a generare un suono, proprio come gli strumenti a corda (chitarra, violino, arpa...)



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

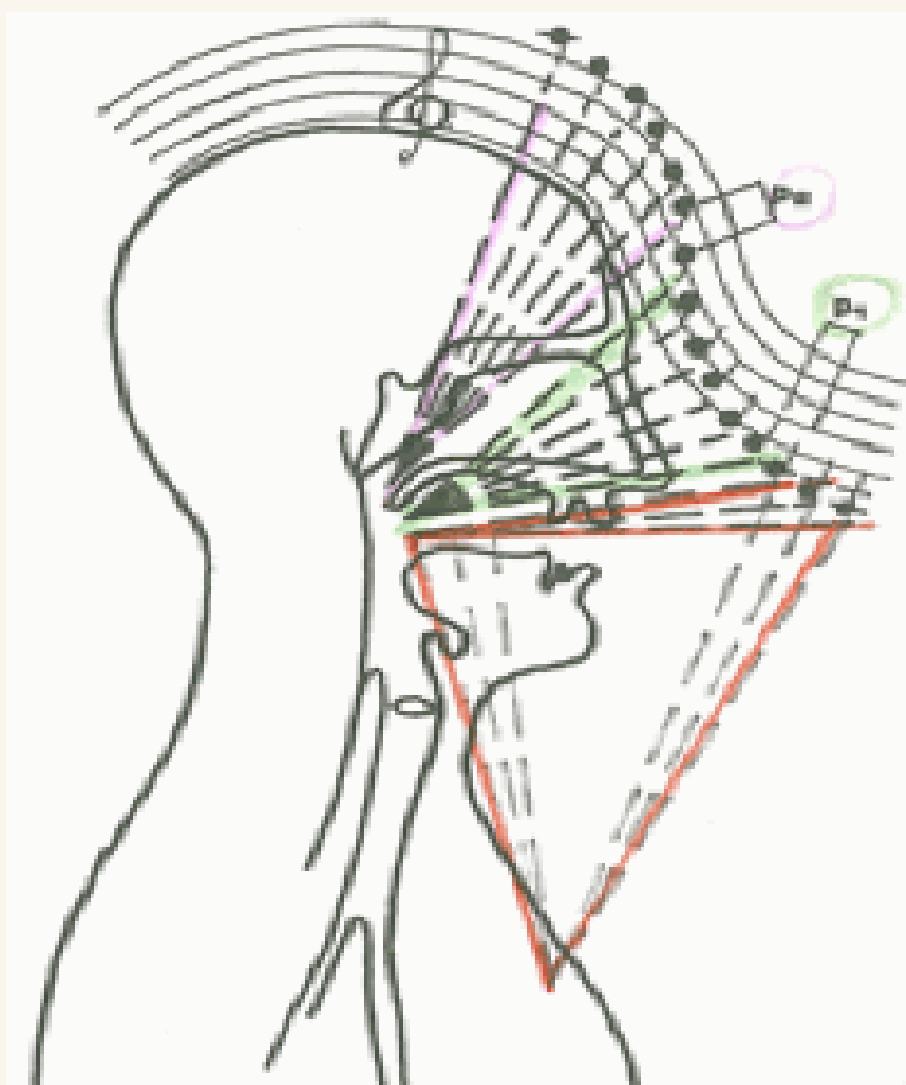
01

La voce

LA NOSTRA VOCE NASCE
DA UNA COMBINAZIONE
DI VARI ELEMENTI:

CAVITÀ DI RISONANZA

Le cavità di risonanza, o anche detti risuonatori, sono semplicemente uno spazio chiuso dove l'onda sonora generata si amplifica (come la cassa di legno di una chitarra acustica o classica).



La cavità orale e nasale, il torace, il cranio e le altre strutture anatomiche del corpo umano assumono tutte quante il ruolo di Risuonatori e quindi partecipano tutti a definire la qualità del suono emesso.

Le cavità di risonanza, quindi, aiuteranno ad amplificare e modificare la caratteristica della nostra voce. Se la punta del suono, quindi il risuonatore sarà il naso, la mia voce sarà nasale, se il risuonatore sarà la bocca, la mia voce sarà belting, anche definita di "forza".



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

01

La voce

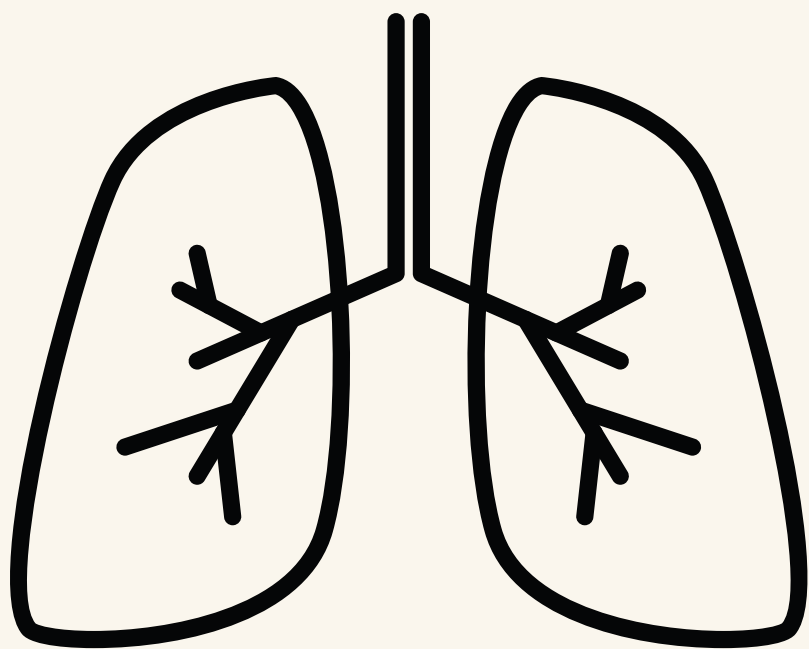
LA NOSTRA VOCE NASCE
DA UNA COMBINAZIONE
DI VARI ELEMENTI:

ORECCHIO/ASCOLTO



Per migliorare lo strumento vocale, a volte non serve solo tecnica vocale, ma anche un training uditivo, perché senza un corretto feedback uditivo, non riusciremmo in nessun modo a migliorarci, non riuscendo ad ascoltarci, poiché manca l'orecchio interno.

RESPIRAZIONE



La respirazione è un elemento fondamentale per la nostra sopravvivenza ma anche un elemento fondamentale per generare la nostra voce.

Grazie l'inspirazione, si espandono (come due palloncini che si gonfiano) e, grazie l'espirazione, si riducono (come due palloncini che si sgonfiano), questo procedimento crea un flusso d'aria continuo (in e out).



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

02

Igiene Vocale

MANTENERE PULITA LA
PROPRIA VOCE, MA COME?
ECCO 10 SEMPLICI REGOLE
DA SEGUIRE!

Prenderci cura della nostra voce è molto importante per migliorare la nostra qualità vocale.

1

Evita gli
abusi vocali

2

Non fumare!
Attenzione anche al
fumo passivo

3

Non raschiare
la gola

4

Evita forti
sbalzi termici

5

Previene
il reflusso

6

Dormi almeno
8 ore al giorno

7

Bevi almeno un
litro e mezzo
d'acqua al giorno

8

Umidifica
l'ambiente

9

Riscalda sempre la
voce prima dell'uso

10

Defatica la
voce dopo l'uso



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

03

Consapevolezza

IMPARARE A RICONOSCERE
LE TUE CARATTERISTICHE
VOCALI, SBLOCCA
LA TUA VOCE!

Quanto sei consapevole della tua voce?
Scopriamolo attraverso un piccolo test!

Ti consiglio di rispondere a queste domande scrivendo la
risposta su un foglio o sulle note del cellulare!

Quali sono 3 elementi che non
ti piacciono della tua voce?

Quali sono 3 elementi che ti
piacciono della tua voce?

Come percepisci la tua voce?

Gli altri come percepiscono la
tua voce? Chiedi un feedback!

Cosa vorresti migliorare della
tua voce?

Quali sono le tue aspettative
sulla tua voce?

Che cos'è per te la voce?



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

03

Consapevolezza

IMPARARE A RICONOSCERE
LE TUE CARATTERISTICHE
VOCALI, SBLOCCA
LA TUA VOCE!

Prenditi un momento per rispondere alle
domande con calma.

Rifletti su ogni risposta che darai!

Sarà molto importante per capire quanta
consapevolezza hai della tua voce!

Q

A

Se hai bisogno di un
aiuto per rispondere
alle domande, vuoi un
risponso preciso o
hai qualche dubbio,
puoi contattarmi via
direct o via email:

paolacuomoig@gmail.com



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

Esercizi

PICCOLI SERCIZI CHE
AIUTERANNO LA TUA VOCE
AD ESSERE SEMPRE AL
MEGLIO IN OGNI
CIRCOSTANZA!

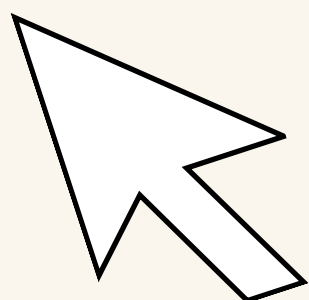
Riscaldamento Vocale

Il riscaldamento vocale è fondamentale per una voce sana e pronta all'uso! Immagina di dover affrontare una maratona o di dover fare una partita di calcio: prima non dovresti fare il riscaldamento? Il principio è lo stesso per la tua voce! Quindi riscalda la tua voce al meglio con due semplici esercizi:

*clicca sui due esercizi
per aprire il video!*

LIP
ROLL

TONG
TRILL



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

04

Esercizi

PICCOLI SERCIZI CHE
AIUTERANNO LA TUA VOCE
AD ESSERE SEMPRE AL
MEGLIO IN OGNI
CIRCOSTANZA!

Muta Vocale

La muta vocale fa parte degli esercizi dell'

accordo **PNEUMO-FONICO**

Questo esercizio serve per stabilire un vero e proprio equilibrio tra il pneumo e il fonico, ovvero, tra l'aria (il respiro) e il suono (l'emissione vocale).

Pronuncia una M a bocca chiusa

Il suono dovrà essere costante, senza colpi iniziali, variazioni di intonazione o vibrato.

Per capire se lo stai facendo nel modo corretto dovrai sentire una vibrazione tra il labbro superiore e il naso.

Clicca qui per vedere l'esercizio!



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

Esercizi

PICCOLI SERCIZI CHE
AIUTERANNO LA TUA VOCE
AD ESSERE SEMPRE AL
MEGLIO IN OGNI
CIRCOSTANZA!

Combinazione Muta Vocali

accordo **PNEUMO-FONICO**

Questo esercizio, oltre ad aiutarti a stabilire un equilibrio tra respiro e suono, ti aiuterà a migliorare la qualità vocale.

(M)A(M)
(M)E(M)
(M)I(M)
(M)O(M)
(M)U(M)

Dovrai iniziare con la muta vocale per poi aprire le labbra ed emettere il suono della vocale indicata.

Ripeti ogni suono al meno 10 volte.

[Clicca qui per vedere l'esercizio!](#)



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it



05

Bonus

ECCO UN REGALO PER TE!
PER RINGRAZIARTI DI
ESSERE GIUNTO FIN QUI!

Voglio regalarti

Consulenza gratuita

Scrivimi all'email:

paolacuomoig@gmail.com

indicando il tuo nome e cognome, e che vorresti ricevere una consulenza vocale!

La consulenza avverrà tramite piattaforma skype, dove potrai ricevere un feedback sulla tua voce e tanti altri esercizi e approfondimenti per migliorarla.

In più, solo per le prime 20 email, avrai la possibilità di accedere ai corsi completi e le lezioni individuali con uno sconto del 50%!



@PAOLACUOMO



www.paolacuomo.it

Thank you!



Paola Cuomo

Vocal Coach
Vocologa Artistica
Didatta della Musica
Docente formatore TWC®
Counselor Professionista

SCOPRI LA TUA VERA VOCE,
UNICA E INIMITABILE

WWW.CMMUSIC.IT/CM-MUSIC-SCHOOL/
WWW.PAOLACUOMO.IT