

Canto e salute, 10 cose da sapere per la tua voce

Vi siete mai trovati a cantare sotto la doccia? O a mettere insieme qualche nota per strada, mentre passeggiate? Se vi è capitato e poi vi siete sentiti bene... è tutto normale! Oggi, insieme capiremo il perché. Per saperne qualcosa di più, vedremo quali sono tutti i [benefici del canto](#) e perché è sempre meglio affidare la propria voce a un vocal coach.

Pronti? Via!

Quali sono i benefici del canto

Il canto ha numerosi benefici per la salute, sia fisica che mentale. Ecco 5 aspetti chiave sui suoi effetti positivi:

1. Riduzione dello stress

Cantare favorisce il rilascio di endorfine e ossitocina, sostanze chimiche che migliorano l'umore e riducono lo stress e l'ansia. La respirazione profonda che accompagna il canto può anche aiutare a calmare la mente, simile a pratiche di rilassamento come la meditazione.

2. Miglioramento della respirazione

Cantare richiede una buona gestione del respiro e coinvolge il diaframma e i muscoli respiratori. Questo può migliorare la capacità polmonare e la respirazione, aiutando a rafforzare il sistema respiratorio, specialmente in persone con problemi polmonari o asma.

3. Rafforzamento del sistema immunitario

Alcuni studi suggeriscono che cantare possa aumentare la produzione di immunoglobulina A, un anticorpo che aiuta a combattere le infezioni. Questo effetto è stato osservato soprattutto nel canto corale, dove l'interazione sociale aggiunge un ulteriore beneficio.

4. Benefici cognitivi

Cantare stimola varie aree del cervello, migliorando la memoria, l'attenzione e la concentrazione. Nei pazienti con Alzheimer o demenza, il canto può aiutare a risvegliare i ricordi e migliorare la comunicazione.

5. Connessione sociale e senso di appartenenza

Cantare insieme agli altri, come in un coro o durante eventi musicali, può migliorare il senso di appartenenza e di comunità. Questo rafforza le relazioni sociali e riduce il senso di isolamento, con un impatto positivo sulla salute mentale e sul benessere generale.

Evitare problemi con il canto, 5 cose da tenere a mente

Durante il canto, ci sono alcuni aspetti importanti a cui prestare attenzione per evitare problemi alla voce e massimizzare i benefici. Ecco cosa tenere a mente:

1. Postura corretta

Una buona postura è essenziale per cantare bene. Stare seduti

o in piedi con la schiena dritta e le spalle rilassate permette una respirazione adeguata e un migliore controllo del suono. Non farlo può limitare il movimento del diaframma e la proiezione vocale.

2. Respirazione diaframmatica

La respirazione profonda, usando il diaframma anziché solo il petto, è fondamentale per sostenere la voce. La respirazione superficiale può stancare rapidamente la voce e ridurre la qualità del canto. Pratica esercizi di respirazione per migliorare questa abilità!

3. Idratazione

Bere acqua regolarmente è essenziale, mentre sarebbe meglio evitare bevande fredde o molto zuccherate prima e durante il canto. L'aria secca o fumosa può irritare la gola, quindi anche un ambiente umido è importante.

4. Evitare sforzi vocali eccessivi

Forzare la voce o cantare troppo forte può causare affaticamento o danni alle corde vocali. È importante non sforzarsi oltre i propri limiti vocali, specialmente quando si canta note alte o si pratica per lunghi periodi. Fare pause regolari è utile per evitare l'affaticamento vocale.

5. Riscaldamento vocale

Prima di cantare è fondamentale riscaldare la voce con esercizi specifici. Questo prepara le corde vocali e riduce il rischio di lesioni. Il riscaldamento dovrebbe essere fatto in modo graduale, partendo da esercizi leggeri e proseguendo con

vocalizzi più intensi.

I benefici del canto: rivolgersi a un vocal coach

Rivolgersi a un [vocal coach](#) è estremamente utile perché consente di apprendere una tecnica vocale corretta e di proteggere la voce nel lungo termine. Insegna a usare il diaframma e a gestire la respirazione in modo efficace, evitando cattive abitudini che potrebbero causare danni alle corde vocali. Inoltre, grazie alla guida di un professionista, è possibile ampliare il proprio range vocale, scoprendo nuove capacità senza sforzare.

Un altro vantaggio fondamentale di lavorare con uno specialista è il feedback immediato e personalizzato. Quando si canta da soli, è difficile individuare errori di intonazione, respiro o pronuncia. Lui o lei può correggere questi aspetti sul momento, accelerando notevolmente i progressi. Oltre alla tecnica, aiuta anche a migliorare l'interpretazione e l'espressione emotiva, rendendo l'esecuzione più coinvolgente e autentica per il pubblico.

Un aspetto importante e mai da sottovalutare è la prevenzione di danni alla voce, specialmente per chi canta regolarmente. Insegna a gestire lo sforzo vocale e a riconoscere i segnali di affaticamento, prevenendo problemi come noduli o infiammazioni delle corde vocali. Inoltre, può aiutare a sviluppare uno stile vocale unico e personale, sostenendo il cantante nella costruzione di un'identità artistica forte e riconoscibile. Insomma, ti aiuta nella costruzione di un bel canto!

E tu? Sapevi di questi benefici? Raccontacelo nei commenti.