

# CANTA CHE TI PASSA

## Da soli o in coro, intonare un brano abbassa lo stress e alza le difese

SCALDATE LE UGOLE E LIBERATE LA VOCE: PROPRIO COME UN MASSAGGIO, STIMOLA LA CIRCOLAZIONE E RILASSA. E SE AVETE QUALCHE ANSIA, ESTERNATELA A SUONI DI MUSICA

di Enrica Belloni

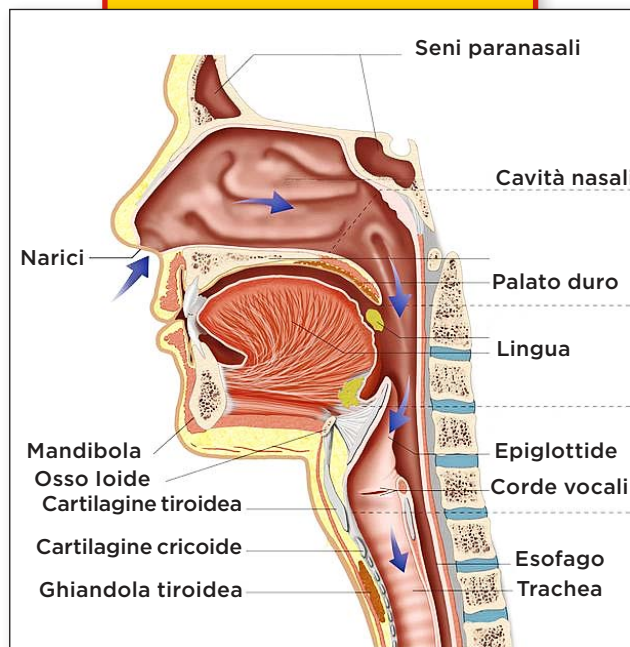
Che lo facciate sotto la doccia, guidando l'automobile o con due amici e una chitarra, sappiatelo: cantare è una **medicina che contribuisce al benessere del corpo e la mente**.

Parola di Franco Fussi, foniatra e otorinolaringoiatra di Ravenna, che da anni cura le corde vocali delle star della canzone italiana, da Laura Pausini a Jovanotti. «Il canto aiuta a regolarizzare il battito cardiaco e favorisce la corretta respirazione», spiega l'esperto. «È un gesto liberatorio, che ha gli stessi effetti fisiologici di un massaggio: **stimola la circolazione e migliora l'afflusso di aria nei polmoni**. Non è un caso che lo yoga e alcune tecniche di meditazione orientali usino proprio il canto per rilassare il corpo, sciogliere le tensioni e aumentare il livello di endorfine, gli analgesici naturali che ci danno una sensazione di benessere e ci aiutano a sopportare il dolore».

### È UN PASSATEMPO PERFETTO ANCHE PER GLI ANZIANI

Una recente ricerca pubblicata nella rivista scientifica *ECancer* ha dimostrato che il canto, oltre a migliorare l'umore, stimola il sistema immunitario. I partecipanti allo studio, oltre 190 coristi, sono stati coinvolti in una

### UN BEL RESPIRO E PARTONO I SUONI



Sopra, il meccanismo che permette di parlare e di cantare. Si prende fiato (le frecce blu indicano l'aria che entra nelle narici e arriva ai polmoni). Poi, si emette il suono: l'aria emessa fa entrare in vibrazione le corde vocali, una parte della laringe formata da cartilagini; più le corde sono tese (e il canale stretto) più il suono è acuto. Il suono poi risuona a livello della bocca e delle cavità nasali.

serie di sessioni di canto: al termine, dopo una serie di misurazioni, si è visto che avevano un livello più alto di citochine e cortisolo, che tradotto

significa **difese più efficaci nei confronti delle malattie e livelli di stress molto più basso**.

Chi ama i canti sacri sarà contento: anche il coro in chiesa funziona. «Uno studio dell'Università del Sussex, ha evidenziato che ha un effetto positivo sulla salute degli anziani, che gestiscono meglio le attività quotidiane, dal lavoro alla cura di sé, dall'igiene personale all'assunzione dei farmaci», conferma Fussi. Infine, dare voce alle proprie paure e preoccupazioni a tempo di musica **spazza via la negatività e i brutti pensieri evitando che si trasformino in psicopatologie**. «Il consiglio? Provate a "cantare" le riflessioni negative oppure

ripetetele a filastrocca, con timbro di voce alterato. Sembra ridicolo, ma vi permetterà di allontanare almeno un po' ansia e paure».

### LE VECCHIE CANZONI RISVEGLIANO LA MEMORIA

Il canto può essere usato in un contesto terapeutico. Mirella De Fonzo, psicologa che da anni si occupa di riabilitazione usando la voce, ha dedicato al tema il libro *Neurocanto* (Ar-

## SE LA "STECCA" È IN AGGUATO

Laura Pausini e Lorenzo Cherubini sono tra i cantanti seguiti dall'otorino Franco Fussi. È lui a dire stop e a suggerire le terapie giuste in caso di problemi.



**LAURA PAUSINI, 44**

Stop a Sanremo per una laringite, ma poi è andata.



**JOVANOTTI, 51**

Per colpa di un edema ha dovuto interrompere per tre giorni la tournée.

mando editore, € 25). «Uso i vocalizzi con le persone colpite da un ictus che piano piano riescono ad articolare i suoni», racconta Mirella De Fonzo. «Il canto è in grado di agire sul nervo vago, il "vagabondo", il nervo più lungo del nostro corpo, che oltre la laringe tocca l'ipotalamo, la parte più primitiva del cervello, e arriva fino agli organi del torace e dell'addome, come il cuore e il fegato. È proprio attraverso questo nervo che il canto stimola le funzioni dell'organismo e contrasta lo stress. **Cantare fa bene ai malati di Parkinson**, perché contrasta l'irrigidimento dei muscoli facciali, migliora l'articolazione e il controllo dei movimenti, e **funziona contro il morbo di Alzheimer**, perché con i brani della gioventù si risvegliano le emozioni e si aiuta a rintracciare i ricordi lontani, stimolando la parte più profonda del cervello.»

## COSÌ FUNZIONA NEL TRAFFICO

Per combattere lo stress da traffico, si canta. Lo dice una ricerca di Nissan su 2.500 italiani tra i 20 e i 55 anni. È convinto degli effetti positivi il 49% dei partecipanti; tra questi, il 51% ritiene che cantare aiuti a ritrovare il buon umore, per il 46% allontana stress e nervosismo, per il 38% scaccia la noia al volante.

**Cantano mentre guidano sei italiani su 10** (esattamente il 58%), il 25% dei quali lo fa di più quando è in compagnia, il 21% da solo. Il genere più cantato è il pop, con il 25%, seguito dal rock, al 23%, e da hip hop e rap (19%). **A.C.**

## ATTENTI: PRIMA FATE UN PO' DI RISCALDAMENTO

Anche se non siete dei professionisti, è importante cantare senza stressare la voce. Prima regola: la gola e la mandibola devono essere rilassate, così come i muscoli delle spalle. «Sappiate che **così come accade nello sport serve un po' di riscaldamento**: se s'intona una canzone a "freddo", infatti, i muscoli della lingua e la gola s'irrigidiscono e le corde vocali si affaticano, soprattutto se i toni sono acuti».

**Un esercizio utile è lo sbadiglio sospiro**: si inspira lentamente, sentendo passare l'aria nella gola; con mandibola, lingua e spalle rilassate, quindi si espira emettendo un suono per cinque secondi. È importante **tenere idratata la gola, bevendo acqua a temperatura ambiente**. Infine, niente bevande calde né caramelle balsamiche.



## IL "CARAOKE"

Cristina D'Avena, Ale e Franz e Andrea Perroni nel programma Fan CarAoke, su Rai 2.