

Parole che respirano

con Martina Evangelista

a cura di
Raffaello Formazione

Il Potere della Voce Narrante

Un "muscolo narrativo" da allenare



"Quando leggi tu, il libro mi entra nelle orecchie e mi arriva in testa!". La nostra voce è il ponte tra le parole scritte e l'esperienza intellettuale.

La voce non trasmette solo parole, ma costruisce il significato.

Le Fondamenta della Voce: comprendere lo strumento

L'apparato vocale è costituito da tutti gli organi che competono alla respirazione (polmoni, cassa toracica, trachea, laringe, faringe, cavità orale, fosse nasali).

- il motore costituito dai polmoni e le loro parti annesse (trachea, bronchi, diaframma); funziona come una pompa volumetrica = inspirazione ed espirazione.
- l'elemento vibrante è costituito da una struttura cartilaginea detta laringe, al suo interno si trovano 2 corde vocali posizionate “orizzontalmente”, esse sono costituite da due elementi muscolo-tendinei rivestiti da una mucosa che “scivola” sul muscolo grazie ad un cuscinetto di gel definito “spazio di Reinke”.
- I suoni formati nella laringe vengono amplificati da:

cassa toracica: per **i suoni più bassi**

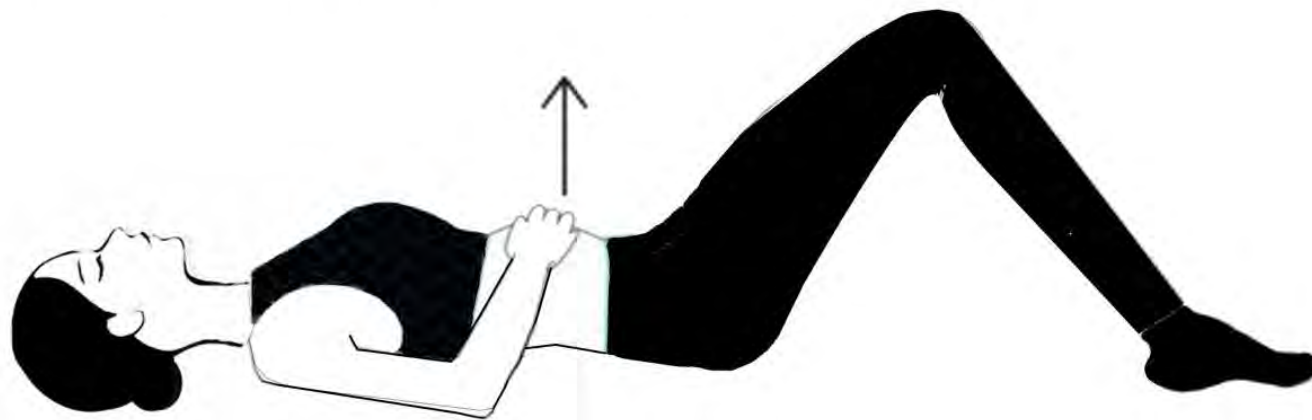
cavità orale: per quelli **medi**

cavità nasali: per quelli **acuti**

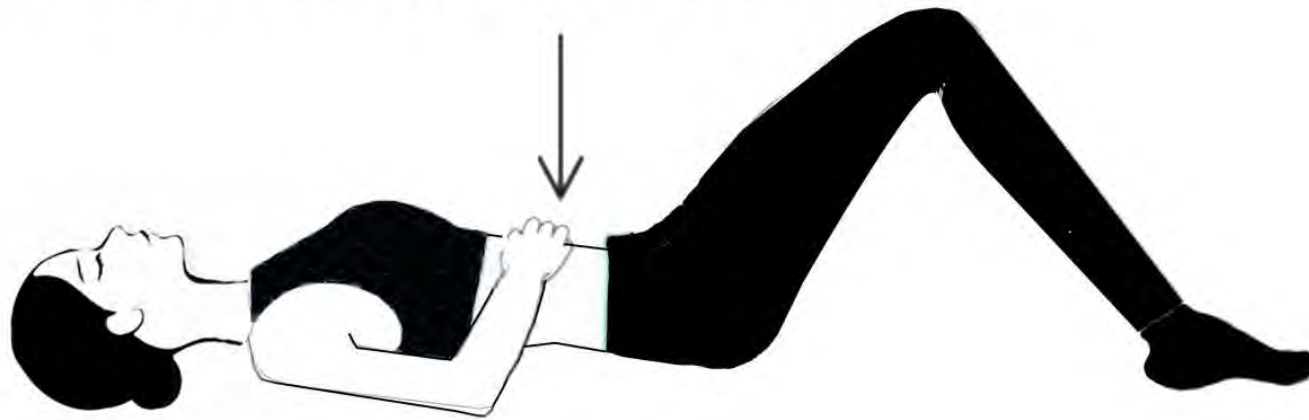


Tipo di Respirazione	Descrizione Fisiologica	Effetto sulla Lettura
Clavicolare	L'aria viene incamerata nella parte alta dei polmoni, sollevando le spalle.	Induce tensione e ansia. La voce risulta debole, spezzata e affaticata.
Toracica	Il respiro si concentra nella cassa toracica, con un movimento limitato.	Produce agitazione e un flusso d'aria insufficiente. Genera frammenti di respiro.
Diaframmatica	Utilizza il diaframma, un grande muscolo a cupola sotto i polmoni, per un'inspirazione profonda.	(Da utilizzare) Garantisce un flusso d'aria profondo, stabile e controllato. È la base per una voce piena e resistente.

INSPIRARE PER 6 SECONDI RIEMPIENDO DI ARIA L'ADDOME



ESPIRARE PER 6 SECONDI FACENDO RIENTRARE L'ADDOME



Differenze tra tono, volume, ritmo, timbro, colore

- **Tono:** L'altezza della voce. Può essere **grave** (basso) o **acuto** (alto). Utile per caratterizzare personaggi diversi o sottolineare momenti di tensione.
- **Volume:** L'intensità della voce. Può essere **forte** o **piano**. Un sussurro può creare più suspense di un urlo.
- **Ritmo:** La velocità della narrazione. Può essere **veloce** o **lento**. Accelera l'azione o la rallenta per creare attesa.
- **Timbro:** L'impronta vocale unica. È ciò che rende la tua voce riconoscibile. Sebbene il timbro sia una caratteristica innata, riconoscerne la qualità unica è il primo passo per padroneggiare il proprio stile narrativo e usarlo con intenzione.
- **Colore:** La qualità più importante. È l'emozione con cui tingi le parole, la vera intenzione dietro ciò che leggi. È il parametro più potente per l'alfabetizzazione emotiva: nominare il 'colore' di una voce aiuta i bambini a dare un nome alle proprie emozioni.

C'era una volta...



può essere misterioso, comico o intimo solo cambiando ritmo e colore

Timbro vocale	Caratteristiche	Sensazione trasmessa	Esempio pratico	Esercizio pratico
Caldo	Morbido, pieno, avvolgente	Vicinanza, empatia, rassicurazione	Lettura di fiabe o racconti sereni	Leggere un breve testo lentamente, immaginando di cullare l'ascoltatore
Freddo	Chiaro, secco, distaccato	Formalità, precisione, controllo	Annunci tecnici o testi informativi	Leggere un testo tecnico senza variazioni emotive, concentrandosi sulla chiarezza
Brillante	Squillante, chiaro, energico	Allegria, vitalità, attenzione	Racconti animati o testi per bambini	Leggere un testo gioioso con entusiasmo, lasciando vibrare le vocali alte
Scuro	Profondo, risonante, grave	Gravità, autorità, mistero	Testi poetici intensi o drammatici	Leggere un brano drammatico enfatizzando le consonanti e il registro basso
Nasale	Risonanza sul naso, voce "chiusa"	Comicità, caratterizzazione	Imitazione di personaggi comici	Provare a leggere una frase con la voce leggermente nasale, giocando con l'esagerazione
Rotondo	Morbido, pieno, armonico	Calore, pienezza, armonia	Poesia cantabile, testi lirici	Cantilenare un breve verso, facendo vibrare la voce in bocca e petto
Misto nasale-brillante	Risonanza penetrante ma chiara	Vivacità, eccentricità	Lecture teatrali con più personaggi	Leggere un testo dialogato cambiando timbro tra personaggi, alternando brillante e nasale

Il ritmo narrativo

Il ritmo della lettura nasce dal testo: dalle frasi, dalla punteggiatura, dal non detto

- Frasi brevi → velocità
- Frasi lunghe → contemplazione
- Virgole → respiro
- Puntini → pausa
- Puntini di sospensione → sospensione emotiva



L'albo illustrato

L'albo illustrato è un'opera a due voci: testo e immagini. Non è un libro che mostra ciò che il testo dice, ma spesso dice ciò che il testo non dice

Punti chiave:

- L'immagine completa o espande la narrazione.
- Parte della storia è nella pagina, non nello scritto.
- La voce deve rispettare lo spazio di osservazione.
- Lo sfogliare fa parte della coreografia della lettura.



Bambine e bambini che ascoltano

Sollecitazioni durante la lettura

- “Che cosa vi immaginate adesso?”
- “Quale parola vi è esplosa nelle orecchie?”

Effetto: attiva immaginazione e inferenze.

Attenzione alle emozioni nella voce

- “Solo dal tono: il personaggio ha paura o è curioso?”

Effetto: comprensione implicita.

Variazioni interpretative

- “Chi prova a farlo super-spaventoso?”
- “Chi lo legge come se fosse un segreto?”

Effetto: gioco + sperimentazione vocale.

Partecipazione inclusiva

- Timidi → “Scegli la parola che per te è la più importante.”
- Bambini visivi → “Indica un dettaglio nell’immagine.”
- Bambini kinestetici → “Fai un gesto quando senti una parola speciale.”

Effetto: ogni stile trova il suo posto.

Visualizzazione

- “Chiudete gli occhi: cosa vedete? Che suono sentite?”

Effetto: immersione sensoriale.

Eco emotivo

- Tu: “Buio... profondo...”
Bambini: “...profondo!”

Effetto: partecipazione immediata anche per chi non legge.

Bambine e bambini che ascoltano

Previsioni narrative

- “Secondo voi cosa succede adesso?”

Effetto: anticipazione → competenze narrative.

. Uso consapevole della pausa

- “Che emozione vi ha dato quel silenzio?”

Effetto: meta-consapevolezza.

.Gesti piccoli e discreti

- “Quando senti una parola che ami, solleva un dito.”

Effetto: attenzione sostenuta senza rumore.

Mini-sfida creativa

- “Inventate una voce per questo personaggio.”

Effetto: creatività narrativa e vocale.

Esercizio 1 — Respiro



Frase:

“La foresta era così silenziosa che persino il vento tratteneva il fiato.”

1. Leggi con respiro clavicolare (mostra tensione).
2. Leggi con respiro diaframmatico (flussato, calmo).

”Esercizio 2 — Volume, ritmo, colore

Frase:

“Arrivò un rumore improvviso.”

Leggi: comica, misteriosa, drammatica.



Esercizio 3 — Pausa

Frase:

“E allora... successe qualcosa.”

Leggi:

1. Senza pause.
2. Pause lunghe.
3. Pausa improvvisa.



Mini-routine quotidiana

1. 1 min di respiro diaframmatico
2. 30 sec di riscaldamento vocale
3. Una frase letta in tre “colori”
4. Ascolto attivo: i bambini scelgono quale versione funziona meglio

Carta delle parole che respirano

Le parole che respirano
non corrono.
Camminano piano,
entrano in chi le ascolta
e lasciano spazio.

Le parole che respirano
sanno fermarsi.
Conoscono il silenzio
e non hanno paura di lui.

Le parole che respirano
non vogliono convincere,
ma incontrare.
Non gridano,
ma si fanno sentire.

Le parole che respirano
hanno ritmo,
si aprono e si chiudono come il petto di chi legge,
vivono nella voce,
cambiano colore con il respiro.

Le parole che respirano
portano vita:
una volta dette,
non sono più solo nostre.

Le parole che respirano
si piegano, si rialzano, si trasformano.
Non stanno ferme su una pagina,
camminano tra le persone.

Le parole che respirano
sono gentili,
curiose,
accoglienti.
Sanno dire “non so”,
sanno chiedere “tu che ne pensi?”.

Le parole che respirano
nascono dal silenzio
e al silenzio ritornano,
lasciando dietro di sé un po' di luce.

Una parola per

Scrivete in chat una parola con cui uscite da questo webinar



Grazie

