

La veu: un instrument que cal afinar

La veu és l'instrument de les persones. És el mitjà a través del qual expressem les nostres idees, sentiments, opinions diàriament.

Com en molts altres casos, ningú ens ensenya com hem d'utilitzar aquest instrument, la qual cosa fa que no tothom en faci ús de la millor manera.

Deixant de banda que hi ha molts factors externs que poden afectar a la nostra veu (refredats, aliments molt freds i/o molt calents, tabac...), moltes vegades la causa de la disfonia és un mal ús o abús de la veu, sovint amb la presència de nòduls o pòlips. Això és el que s'anomena disfonia funcional, i pot anar acompanyada d'aquestes "boletes" a les cordes vocals que es van creant poc a poc per mitjà del fregament de les cordes.

En aquests casos, el que cal fer és reeducar la veu, canviar la manera com s'utilitza, modificar els hàbits adquirits.

I com amb qualsevol altre hàbit, és un procés lent i sovint costós.

Primer de tot, cal veure quines són les pautes que se segueixen: tipus i mode de respiració, posició corporal, presència o no de tensions a la musculatura cervical i orofacial, ús de la veu i si hi ha altres hàbits que poden ser factors influents, com el tabac.

A partir d'aquí, s'inicia un tractament que durarà més o menys sessions, segons cada pacient, com treballa, com va adquirint les noves pautes...

Per començar es treballarà la postura corporal i la respiració, amb exercicis de relaxació i també de control del buf. És en aquest moment quan s'introduirà la respiració toràcica i nasal.

El següent pas és el treball de ressonàncies. Les estructures òssies de la cara estan unides de manera que entre elles es formen buits i foràmens. Cal aprendre a utilitzar

tots aquests espais per a la fer ressonar la veu, i així no haver de forçar les cordes vocals quan volem donar més volum a la nostra veu.

Per acabar, és important ensenyar al pacient a projectar la seva veu. Aquesta projecció de la veu és la que permet que puguem parlar a la distància, que dins d'una aula o damunt d'un escenari, per exemple, puguem estar parlant per tot el públic, no tant sols per aquelles persones que tenim més a prop. I no cal treballar de mestra o ser artista per necessitar una reeducació de la veu. Aprendre a projectar és necessari per a tots, ja que en molts moments necessitem parlar més fort per tal que ens sentin: els bars, les discoteques, les fàbriques, el carrer... són espais molt plens de sorolls on, amb una correcta projecció de la veu, podem comunicar-nos sense malmetre les nostres cordes vocals.

Gemma Bayés
Logopeda de Psigma