

# La voce del benessere

edit by Alberto Nano photo by G. Bertin

*Wellness and voice are linked by a deep physical and mental union, union ancestral today stands as the last frontier of the concept of global wellness. We met Cinzia Candela Bicego, diction teacher, consultant and natural voice coach and creator of its "Voice & Wellness", a program designed for the field of Spa.*

## **Cynthia, how does the love for the world of "voice"?**

*I found out I had an interesting voice just twelve attending with great passion the world of radio, including the modulation frequencies and hertz! I was fascinated by the emotion that I conveyed to listen to my voice in the headset and the effect that this was on the listeners. Finally something that allowed me to be Cinzia "naturally" and raised a good mood in the audience. I worked first in free radio, then in-network circuits nationwide, but I wanted more: I was fascinated by the power of voice, I wanted discover the secrets of a good voice. My mentor was Dr. Gabriella Minarini, which made me realize the importance of knowing how to tune your own voice as you do with a musical instrument. I begin to study diction, vocal techniques, breathing and read countless books on the subject and I would never stop search for new ones, they are so attracted to the theme. Under the expert guidance of my teacher I participate with increasing interest in music therapy seminars in Assisi and approach many schools of thought. I am a person and I can educate my voice to express themselves with depth and knowledge.*

## **Why Voice & Wellness?**

*Voice & Wellness "speaks" as the voice of genres being. Through the voice stress moods, we arouse emotions and live the experience we call relational communication.*

*The voice knows how to convey well-being: everyone who works in this area has the duty and the need to be able to express their skills with the natural sound of your voice.*

## **How can we define Voice & Wellness in Spa?**

*Communicate Wellness? It 'a per-course professional and emotional for those who understand that when their voice is aligned with a state of total wellness and well, "feel good" even those who are listening.*

Benessere e voce sono legati da un profondo connubio fisico e psichico, un'unione ancestrale che oggi si pone come l'ultima frontiera del concetto di wellness globale. Abbiamo incontrato Cinzia Candela Bicego, insegnante di dizione, consulente e natural voice coach, nonché ideatrice proprio di "Voice&Wellness", un programma pensato per il settore delle Spa.

## **Cinzia, come nasce l'amore per il mondo della "voce"?**

Ho scoperto di avere una voce interessante appena dodicenne frequentando con grande passione il mondo delle radio, tra le modulazioni di frequenza e gli hertz! Ero affascinata dall'emozione che mi trasmetteva l'ascolto della mia voce in cuffia e dall'effetto che questa faceva sugli ascoltatori. Finalmente qualcosa che mi permetteva di essere Cinzia "in modo naturale" e che suscitava buon umore negli ascoltatori. Ho lavorato dapprima nelle radio libere, poi in network-circuiti di livello nazionale, ma volevo di più: mi affascinava il potere della voce, volevo scoprire i segreti di una bella voce.

Mio mentore è stata la Dr.ssa Gabriella Minarini, che mi ha fatto capire l'importanza di saper accordare la propria voce come si fa con uno strumento musicale. Comincio a studiare dizione, tecniche vocali, respirazione e a leggere un'infinità di libri sull'argomento e non smetterei mai di cercarne di nuovi, tanto sono attratta dal tema.

Sotto la preziosa guida della mia insegnante partecipo con sempre maggior interesse a seminari di musicoterapia ad Assisi e approccio numerose scuole di pensiero! Sono una persona e posso educare la mia voce ad esprimersi con profondità e conoscenza.

## **Perché Voice&Wellness?**

Voice&Wellness "parla" di come la voce generi benessere. Attraverso la voce sottolineiamo stati d'animo, suscitiamo emozioni e viviamo l'esperienza relazionale che chiamiamo comunicazione. La voce sa come trasmettere benessere: chiunque lavori in questo settore ha il dovere e la necessità di saper esprimere le proprie competenze anche con il suono naturale della propria Voce.

## **Come possiamo definire Voice&Wellness nel settore Spa?**

Comunicare Benessere? E' un per-corso professionale ed emozionale dedicato a chi ha capito che quando la propria voce si allinea con uno stato di benessere totale e sta bene, "fa stare bene" anche chi è in ascolto. Dare atten-



zione alla propria voce significa imparare a proteggerla e soprattutto vuol dire imparare ad usarla. Nel lavoro come nella vita il tono della nostra voce sottolinea tensioni, accoglienza, relax ed una gamma infinita di emozioni. Nelle SPA, come in ogni realtà wellness, gli operatori del benessere devono infatti promuovere un costante senso di accoglienza e tranquillità a partire dalla reception. Con la voce trasmettiamo diversi stati d'animo: i nostri. Possiamo essere di ottimo umore, oppure no; può accadere che ci si senta affaticati ma anche soddisfatti, tutto questo si "sente" dal tono, dal timbro e anche dall'altezza della voce. Oltre a saper condurre la voce ci viene chiesto di rassicurare e soprattutto ascoltare coloro che ci vengono affidati per un trattamento.

#### **Il suono modifica la forma: che cosa significa esattamente?**

Quando moduliamo in modo naturale la "nostra voce" siamo in grado di modificare il comportamento di chi è in relazione con noi. I nostri neuroni specchio scoperti da un italiano, il neuroscienziato Giacomo Rizzolatto dell'Università di Parma, si comportano proprio così: riproducendo nella persona che ci sta ascoltando, la stessa emozione che noi proviamo in quel momento. Cioè se io provo gioia, essa si percepirà nella mia voce e la persona che mi ascolta riprodurrà come in uno specchio quella sensazione di benessere che le ho trasmesso prima. Nell'antica india nello specifico nell'Ayurveda, tradizione millenaria della conoscenza, i suoni che donano benessere si chiamano Raga, esse sono composizioni sonore che migliorano lo stato di salute dell'individuo che vi si sottopone. Oggi in Musicoterapia questo principio viene adoperato per prendersi cura delle persone con patologie, non solo psichiche.

#### **Progetti per il futuro?**

Sto lavorando in Italia e in Canada con corsi specifici di dizione dedicati al mondo della lirica; poi sto sviluppando moduli specifici per il mondo delle Spa. [www.voiceandwellness.com](http://www.voiceandwellness.com)

*Give attention to their voice means learning to protect and above all is to learn to use it. In work as in life the tone of our voice emphasizes tensions, hospitality, relaxation and an infinite range of emotions. In the SPA, as in all reality wellness, spa operators must in fact promote a constant sense of welcome and tranquility from the reception. With the voice we send different moods: our. We can be in high spirits, or not; it may happen that we feel tired but happy, all this "feels" the tone, timbre and also the height of the voice. Besides knowing how to conduct the voice we are asked to reassure and especially listen to those entrusted to us for treatment.*

#### **The sound changes the shape: what does it mean exactly?**

*When we modulate naturally "our voice" we can change the behavior of those who are in a relationship with us. Our mirror neurons discovered by an Italian, a neuroscientist Giacomo Rizzolatto University of Parma, they behave just like that: playing in the person who is listening to us, the same emotion that we feel at the time. That is if I feel joy, it will become apparent in my voice and the person who listens to me play in a mirror that feeling of well-being that I forwarded earlier. In ancient India specifically in Ayurveda, ancient tradition of knowledge, the sounds that give wellness are called Raga, they are sound compositions that improve the health of the individual who is undergoing.*

*Today in Music Therapy, this principle is used to care for people with diseases, not just mental.*

#### **Plans for the future?**

*I'm working in Italy and in Canada with specific courses of diction dedicated to the world of opera; then I am developing specific modules for the world of Spa. [www.voiceandwellness.com](http://www.voiceandwellness.com)*