



Voice Center - Preventing Vocal Problems

Centro di prevenzione per i problemi della voce

Traduzione: Domenico Innominato 2005

Do Not . . .	Non devi...
<ol style="list-style-type: none"> 1. smoke tobacco 2. smoke marijuana 3. use drugs 4. drink alcohol the day before or the day of performance 5. drink coffee before a performance 6. become a cheerleader 7. shout & scream at sporting events 8. go to loud clubs or bars 9. talk on a bus or airplane 10. try to be heard in noisy places like bars, sport arenas, Italian family gatherings, airplanes, buses 11. vocalize a sneeze 	<ol style="list-style-type: none"> 1. fumare sigarette 2. sniffare marijuana 3. drogarsi 4. bere alcolici il giorno prima o il giorno dell'esibizione 5. bere caffè prima di un'esibizione 6. diventare una majorette 7. urlare e gridare ad eventi sportivi 8. andare in pub chiassosi o bar 9. Chiacchierare in autobus o in aereo 10. "Farsi sentire" in luoghi chiassosi come bar, stadi, adunate di famiglia italiane (!!!), aeroplani, autobus 11. Sonorizzare lo starnuto
<p>Note: This does not mean you should stifle a sneeze - never do that! Go ahead and sneeze, just don't phonate while doing so.</p>	<p>Nota: questo non significa che devi soffocare lo starnuto (non farlo mai!) Starnutisci pure, solo non vocalizzare mentre lo fai.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 12. phonate while yawning 13. stay up late the night before a performance 14. sing outdoors 15. cough 16. clear your throat continually 17. sing if it hurts to swallow 18. try to talk over a cold or laryngitis 19. sing higher or lower than is comfortable 20. "over sing" (if you are hoarse after singing, something is very wrong) 21. whisper loudly, or for very long 22. raise the chest or shoulders when inhaling 23. be a vocalist in an acid rock or heavy metal band 24. use the belt voice 25. lift weights 26. scream 27. cry 28. talk on a lower or higher pitch than is comfortable for you 29. try to change your natural speaking voice ("vocal image" e.g., sexy, macho) 30. talk a lot on the day of performance 31. argue with a New Yorker 	<ol style="list-style-type: none"> 12. Sonorizzare lo sbadiglio 13. Tirare tardi la notte prima di uno spettacolo 14. Cantare all'aperto (dipende!) 15. Tossire (?) 16. Schiarirsi la gola in continuazione 17. Cantare quando ti fa male la deglutizione 18. Chiacchierare quando hai raffreddori o laringiti 19. Cantare più in alto o più in basso della tua estensione "comoda" 20. Cantare troppo (se poi diventi rauco, ci dev'essere qualcosa che non va) 21. Bisbigliare rumorosamente (?), o a lungo 22. Alzare torace e spalle quando inspiri. 23. Fare il vocalist in una band di Acid rock o di Heavy metal 24. Cantare a squarciagola 25. Sollevare pesi (fare sforzi improvvisi) 26. Gridare 27. Piangere (sonorizzare il pianto) 28. Parlare su una intonazione più bassa o più alta della normale (lett. "di quella comoda") 29. Tentare di camuffare la tua normale voce parlata ("immagine vocale" ad es. voce sexy o da <i>macho</i>) 30. Parlare molto il giorno dello spettacolo 31. Avere discussioni con un Milanese (vedi orig.)

Do...	Fai...
1. speak at your own pitch	1. parla sul tuo tono di voce normale
2. support your speaking voice just as when singing	2. sostieni il parlato proprio come fai quando canti
3. get plenty of rest	3. cerca di riposarti completamente
4. be happy	4. sii felice
5. laugh a lot, but with good support	5. ridi molto, ma con buon appoggio
6. avoid stress	6. evita gli stress
7. avoid places with foul air (everything you breathe passes through your instrument).	7. evita luoghi con aria viziata (lett. "appestata") - tutto quello che respiri passa attraverso il tuo strumento.
8. inhale at the belly (like inner tube around your waist)	8. Inspira a livello addominale (come un tubo interno attorno alla vita)
9. relax belly to inhale (i.e., let your belly hang out, "feel fat")	9. Rilassa la pancia per inspirare (ad es. lascia che la pancia esca, "sentiti grasso")
10. eat well	10. mangia bene (nel senso di mangiar sano)
11. avoid dairy products prior to a performance	11. evita di mangiare prodotti caseari prima dello spettacolo
12. treat your body like a valuable instrument	12. tratta il tuo corpo come uno strumento prezioso
13. humidify your bedroom during winter months	13. umidifica la camera da letto durante i mesi invernali
14. drink lots of water -- 8 glasses a day	14. bevi molta acqua -- 8 bicchieri al giorno (ca. 2 litri)
15. "Pee Pale, Sing Clear" -- your urine should be clear -- yellowness means you are dehydrated (the more yellow it is, the worse)	15. "Fai la pipì pallida, canterai pulito"-- la tua orina dovrebbe essere chiara -- il giallo significa disidratazione (più è gialla, peggio è)