

Vocal Harmonics in Motion®

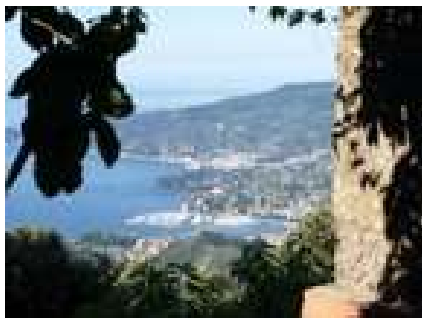
Un percorso alla ricerca della vibrazione interiore

STAGE ESTIVO RESIDENZIALE 2010
con *Lorenzo Pierobon*

OLTRE LA VOCE...

Lo stage ha la durata di un week-end, con **arrivo venerdì 18 giugno 2010 pomeriggio/sera e partenza domenica 20 giugno 2010 nel pomeriggio.**

Cari amici, anche quest'anno la Terza Onda è lieta di organizzare un importante evento estivo a **MONTALLEGRO**, in Liguria, in un vecchio convento di Frati, la Casa del Pellegrino, completamente restaurato.



Vocal Harmonics in Motion® è diretto a chi intende scoprire il valore e la forza della voce umana intesa come strumento musicale e risonatore spirituale. Il seminario si svolge attraverso un lavoro intensivo con la voce ed il suono intesi, blocchi, stress della vita quotidiana e di ristabilire armonia e vitalità nel corpo. Un lavoro profondo adatto a tutti che unisce al suono della voce e del canto armonico i movimenti del qi gong e pratiche di respirazione profonda.

Il suono, la voce, la musica esprimono e provocano emozioni grazie alla loro universalità. I messaggi che trasmettono vengono interpretati dal cervello sia in modo cosciente che incosciente, fin dall'antichità è stato riconosciuto loro un potere terapeutico suggestivo, socializzante, spirituale ed affettivo. La letteratura medico-scientifica ne dimostra l'efficacia come terapia complementare in diverse patologie nel ridurre l'ansia, nel migliorare la comunicazione, la concentrazione, le dinamiche di gruppo, nel migliorare la qualità della vita e nel ridurre le fonti di stress.

Il programma del seminario è il seguente:

- il corpo primo strumento, le posture della voce
- I tre livelli di ascolto
- Le forme vibratorie
- I suoni continui (note e vocali)
- I suoni percussivi (consonanti)
- Intervalli armonici e dissonanti
- Armonici e sensazione di piacere (concentrazione, diffusione, proiezione)
- Effetti benefici delle formule armoniche vocaliche
- Suono movimento e posture (qi gong)
- Le sette vibrazioni
- I battimenti
- Canto armonico, meditazione, stati di coscienza
- Principi base del canto "armonico" (overtones singing)
- L'ascolto terapeutico
- La musica, il respiro. La musica nel respiro
- Movimento del corpo, movimento nella voce
- Improvvisazione
- Mantra e armonici
- I risonatori
- La voce "minima"
- La voce nello spazio (movimenti non convenzionali degli organi fonatori)
- Le fondamenta della voce (costruire la voce dal basso)
- Overtones choir (canto corale con gli armonici)
- Overtones Soundscapes (creazione di paesaggi sonori e sonorizzazioni con l'uso della voce)
- Partiture "vocaliche"
- Voices circle, il cerchio che canta
- tecniche base di canto armonico

- integrazione voce/movimento
- uso terapeutico del canto armonico
- harmonics mandala

Perché partecipare a questo seminario?

- § per migliorare la capacità di aggregazione e dialogo
- § per migliorare l'uso della propria voce sia per uso personale che professionale
- § per superare situazioni problematiche
- § per individuare fattori specifici di stress e migliorarlo
- § per intraprendere un percorso di ricerca personale interiore
- § per favorire l'espressione di sé
- § per migliorare il benessere psico-fisico

Che cosa portare:

- vestiti comodi e calzature adeguate, calze o piedi nudi o scarpine tipo Defonseca
- una o più percussioni (sonagli, tamburi, maracas, legnetti etc...., no strumenti melodici), se non sono provvisti, si possono costruire facilmente....lattina di coca cola con dentro riso o sabbia, pezzi di metallo, due grandi sassi, etc...)
- 2 bicchieri di vetro (no calici, no stelo...a base larga)
- Palloncini gonfiabili (quelli delle feste per bambini)
- fogli di carta bianchi e materiale per disegnare (pastelli a cera, matite, carboncino, etc...)
- una candela
- una torcia per le uscite notturne
- un foulard o una mascherina per bendarsi

L'iscrizione deve essere fatta versando un anticipo entro il 10 Maggio 2010

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:



Via R. Bellarmino,21 – 20141 Milano – Tel. 02.84 65 286 (dalle ore 15.00)
info@terzaonda.com - www.terzaonda.com

Il tema di quest'anno è: OLTRE LA VOCE....

Sollevarre il velo, lasciarsi trasportare eliminare il giudizio e i condizionamenti....andare oltre. Oltre la voce, per scoprire come questo strumento potentissimo ci possa condurre in un viaggio senza confini.

L'Energia segue il Pensiero, la voce cavalca l'energia

Abitualmente l'effetto della nostra attività sottile è considerato privo di effetti, ma questo non corrisponde al vero. Quello che in una prima fase è immaginazione, opportunamente trasformato, ha modo di divenire materia disponibile per la creazione, infondendo alla mente la capacità di richiamare nuove energie e danzare nuovi ritmi. Questi nuovi schemi contribuiscono a richiamare nuove forze con lo scopo di realizzare i nostri veri bisogni, favorendo l'emergere delle nostre reali potenzialità.

La trasformazione in sé non è la meta ma il viaggio. Viaggio verso un nuovo modello, verso uno scopo pratico. Le difficoltà così diventano un dono, le opportunità per rimuovere gli ostacoli interni che si frappongono tra noi e la gioia a cui siamo in realtà destinati.

In questo modo si attua la trasformazione alchemica della voce per lasciare emergere ciò che è sepolto:

il suono dell'anima.