

Programma seminari 2021-2022

Il programma di questa stagione prende spunto dalla pratica dei 5 suoni di antica tradizione tibetana opportunamente adattati, e integrati alle tecniche di canto armonico proposte in questo percorso. I temi sviluppati nei singoli seminari, serviranno a contestualizzare le tecniche apprese alla vita quotidiana ed essere di supporto nell'attraversare le difficoltà che ci derivano dal tempo presente.

La Via della Voce: i cinque suoni

Cinque suoni che attingono dalla tradizione tibetana del Buddismo BON, opportunamente rielaborati e adattati al canto armonico, cinque semi sonori potentissimi che evocano, immagini, colori e sviluppano le nostre qualità intrinseche. Un percorso di trasformazione profonda.

Dal soffio al respiro, dal respiro alla Voce

Tecniche respiratorie a servizio di una Voce libera e consapevole, per una emissione sonora fluida e potente. Una volta acquisita questa capacità, la renderemo naturale e consolidata attraverso le tecniche di *sovrapposizione di schema*.

Vincere la paura

La voce come metafora e simbolo per liberarsi dai condizionamenti, dal giudizio e dalle credenze limitanti. Overtones Mantra il mezzo per realizzarlo.

Voce archetipo e simbolo

Risvegliare le forze simboliche e archetipali attraverso la voce e la produzione di armonici, utilizzare questa consapevolezza come vettore e propulsore per un viaggio nel profondo del nostro sistema corpo/mente/spirito.

La Voce e i quattro elementi

Aria, acqua, terra e fuoco, quattro elementi che opportunamente combinati permettono di entrare in contatto intimo con la nostra "voce vera" e di innescare un processo creativo di trasformazione personale profonda.

L'alchimia della Voce

Attraverso la voce riconosciamo i nostri limiti, li osserviamo e li utilizziamo per trasformarli in alleati preziosi.

Voce e movimento: il minimo stimolo (effetto farfalla)

Movimenti specifici per identificare le aree di tensione muscolare e emotiva, per sviluppare propriocezione e neuro plasticità e metterle a servizio di una voce libera da condizionamenti e giudizi.

La cattedrale sonora e le tecniche dell'estasi

Costruire il proprio luogo sacro dove praticare la Voce e le tecniche estatiche connesse. Costruire significa scoprire cavità di risonanza, spazi emotivi, tensioni e distensioni, significa scavare le fondamenta e renderle solide per poi iniziare a edificare in verticale, la terra si connette al cielo.