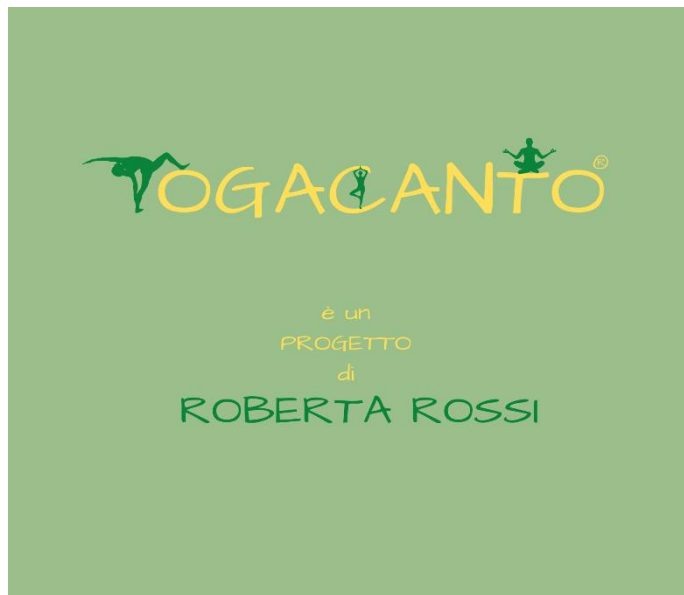


YogaCanto®

è un progetto di ricerca e formazione dedicato alla VOCE.

Si propone di indagare le possibilità espressive della vocalità attraverso la conoscenza e la percezione del nostro strumento, il CORPO. *Corpo percepito*, non solamente come strumento della fonazione ma, soprattutto, come agente trasformativo e comunicativo di emozioni e identità, la 'materia prima' del nostro CANTO.

Attraverso un percorso guidato dalla simbologia del **Kundalini Yoga**, facciamo esperienza di un lavoro profondo sui centri di energia (*Chakra*) e della loro influenza nell'*agire vocale*, con particolare attenzione all'equilibrio tra - Corpo, Emozione, Tecnica ed Espressività -.



Il Corso è rivolto a tutti coloro vogliono approfondire e migliorare la relazione con la propria Voce e la sua Espressività Artistica, approfondiremo una tappa di questo cammino con circa 3 ore di lavoro quotidiano.

Ai partecipanti è richiesto un abbigliamento comodo e un tappetino da yoga.

II PROGRAMMA:

- TECNICHE di RADICAMENTO/MULADHARA

■ **Muladhara** è il Chakra della Radice, della sopravvivenza. Lavoriamo sull'elemento Terra, sui bisogni primari e le radici. L'aspetto più materiale/materico dell'esistenza trova casa in Muladhara.

■ Nel canto, il lavoro sul Primo Chakra ci consente di avere una buona postura e un buon equilibrio. Questo ci aiuterà nel RADICAMENTO e renderà più fluido e naturale, oltre che renderlo possibile, l'utilizzo delle tecniche di Appoggio.

- FLUIDITA' e ACCRESCIMENTO DEL POTENZIALE CREATIVO/SWADHISTHANA

■ **Swadhisthana** è il luogo del Sé, delle profondità, dell'Inconscio e della Creatività. Lavoriamo sull'elemento Acqua, sulla fluidità, sulle paure (lasciandole scorrere e liberandocene), conquistando flessibilità.

■ Nel canto la Fluidità è principio fondamentale affinché ci sia uno scambio sano - immissione/emissione - Aria/Suono -. Perché questo accada, tutto il corpo, in ogni sua parte, deve partecipare alla fonazione e verrà 'flessibilmente' coinvolto.

- GESTIONE della FORZA e della DINAMICA/MANIPURA

■ **Manipura**, Il Plesso Solare, è il centro della Realizzazione, della Forza.

L'elemento cui fa riferimento è il Fuoco, inteso anche come fuoco digestivo. Un buon equilibrio di Manipura si riverbera nel nostro modo di approcciarsi alla vita, alle persone, ai nostri compiti e alle sfide con la giusta determinazione, senza ricorrere ad aggressività e forza cieca ma, con vigore.

■ Il Diaframma è un muscolo la cui funzionalità determina la tonicità del nostro canto, come nella vita personale, Manipura ci permette di lavorare sulle dinamiche e la gestione della forza senza mai ricorrere allo sforzo, impareremo ad utilizzare la nostra voce e il nostro canto in totale assenza di fatica.

- CUORE, EMOZIONE e PARTECIPAZIONE nell'esecuzione/ANAHATA

■ **Anahata** è il Chakra del Cuore, il centro in cui avviene lo scambio di ossigeno nei polmoni, il centro dell'Amore, in senso universale.

L'elemento a cui ci riferiamo è ovviamente l'Aria.

■ Cantare '*con il cuore*' è, senza dubbio, ciò a cui aspiriamo. Avendo precedentemente consolidato una buona tecnica, possiamo superare il limite, immergerci ed esprimere i nostri veri sentimenti, le nostre più profonde emozioni, donandole all'ascoltatore con gioia.

- SCAMBIO e COMUNICAZIONE/ la PERFORMANCE come ATTO di RECIPROCA' /VISHUDDA

■ **Vishudda** è il chakra che è alla base della gola ed è il centro della Comunicazione. Un buon lavoro su Vishudda ci consente di esprimerci serenamente, di trovare un canale comunicativo libero, non avendo timore di esporsi. Non meno importante, ci dona la capacità di ascoltare l'altro in uno scambio paritario, onesto e sereno.

■ È questo il centro che pone l'attenzione, a mio avviso, su una questione importantissima riguardante l'esibizione e la performance: Lo spettatore, l'ascoltatore. Quanto più impariamo a considerare colui che ci ascolta e che fruisce il nostro canto come parte attiva e integrante della nostra performance, tanto più questa assumerà profondità, ci sentiremo liberi dal giudizio e saremo liberi di esprimerci con assoluta autenticità.

- LA VISIONE D'INSIEME/AJNA

■ **Ajna** è il centro del comando, del pensiero, del mentale. Un buon lavoro su questo chakra facilita la nostra capacità di concentrazione e ci dà accesso a livelli più sottili di consapevolezza, attraverso la meditazione ci dona chiarezza.

■ Siamo giunti dove la visione può essere ampia e completa, nessuna parte del percorso e degli elementi, sia corporei che emozionali, trattati fin qui possono essere trascurati. Giungiamo alla Visione d'insieme che ci permette di far fiorire il nostro Suono in tutti i suoi aspetti e liberare il nostro canto con vera gioia, sentimento e presenza.

Lavoreremo inoltre su:

- Tecniche di Respirazione / PRANAYAMA
- Vocalizzazioni Consapevoli - Il Suono nel Corpo, Il Suono in Movimento.
- Il Suono come vibrazione, conoscerlo attraverso la percezione sensoriale.
- Esercizi di rilassamento e di sblocco Fisico-Emotivo
- Esercizi di Meditazione, Visualizzazione e Concentrazione.