

LA VOCE

VIBRAZIONE GENTILE CHE NUTRE

L'esercizio che ti propongo oggi è composto in realtà di due parti:

1. Una prima fase di Humming
2. Una seconda fase, conclusiva, di ascolto

Come dicevamo, le "parole chiave" che rendono questo esercizio estremamente efficace sono: **GENTILEZZA e DELICATEZZA.**

Lo so, essere delicati può non essere facile all'inizio. Ma fidati, basta solo un po' di pratica. Concediti il tempo di sperimentare, vedrai che i risultati arriveranno davvero molto presto!



Ho un'ultima indicazione importante per te e riguarda l'altezza (nota) della tua voce.

Se provi a cantare di nuovo la "m", sono sicura che in modo più o meno evidente, ma riuscirai a sentire una vibrazione dentro di te. La "m" che ti invito a praticare oggi è una m capace di vibrare in bocca e scendere lungo la gola.

Puoi anche toccare con le tue mani queste parti del corpo per sentire meglio la vibrazione.

Se senti la m vibrare solo nella parte alta della testa, del naso, vuol dire che stai cantando un suono troppo acuto. Prova con un suono più grave.



PRIMA FASE - HUMMING -



FASE 1: Humming

- **Trova uno spazio** tranquillo o crealo. Un posto dove ti senti tranquillo e sai di non essere disturbato.
- **Siediti.** Trova una posizione comoda. Ti invito a sederti sulla parte più avanti della sedia in modo che la tua schiena sia portata ad auto sostenersi. Le gambe **NON** sono incrociate e le braccia sono rilassate, abbandonate sopra alle ginocchia.
- **Ora CHIUDI GLI OCCHI.** E per un momento, Ascolta il tuo respiro, non modificalo. La mandibola rilassata, la bocca leggermente socchiusa.
- Poi, sempre **mantenendo gli occhi chiusi, Dedicare 4 – 5 minuti alla tecnica dell'humming.**
- Ricordati di **inspirare con la bocca.** Senti l'humming vibrare nella tua bocca e scendere dolcemente lungo la gola, fino ad arrivare al tuo petto. Riesci a sentirlo? Ascoltalo.
- Molto bene. Ora **lasciati andare**, non pensare più alla tecnica. Porta tutta la tua attenzione al suono e alle vibrazioni che senti dentro di te. La vibrazione della tua voce in bocca, nella gola, nel petto. Il respiro, che si fonde con la tua voce e cambia nel tempo. La leggerezza e la pesantezza del tuo corpo. La vibrazione della tua voce che si fonde con il silenzio o con i rumori che ti circondano.



SECONDA FASE

- ASCOLTO -



FASE 2: Ascolto

- Quando ha terminato la pratica dell'humming, continua a tenere gli occhi chiusi e rimani in silenzio. Dedica qualche minuto all'ascolto del silenzio... delle sensazioni, delle vibrazioni che senti dentro, e dei rumori attorno a te.
- Ascolta. **Cos'è cambiato?** Cos'è cambiato **in te** e **nei suoni che ti circondano**, rispetto all'inizio del laboratorio?
- Prova ad ascoltare **con tutto il corpo** e a sentire se senti ancora dentro qualche vibrazione dell'humming appena praticato.
- Poi, quando senti che è arrivato il momento, apri gentilmente gli occhi.

In conclusione...

Come ti dicevo, l'humming è una tecnica veramente profonda. E può muovere davvero molte emozioni e sensazioni.

Ti invito però a non sottovalutare la parte di ascolto appena successiva alla pratica dell'humming. Perché è in quel momento lì che si attivano delle energie molto importanti. E' un luogo in cui puoi trovare significati importanti.

L'humming è un esercizio che porta beneficio a te e a tuo corpo nel momento in stesso in cui viene praticato, ma ma ma... È una pratica che rivela il suo meraviglioso potenziale quando viene praticata NEL TEMPO.

Pratica, pratica ancora e pratica di nuovo. Questo tipo di humming, eseguito in questo modo, può essere praticato in qualsiasi momento della giornata. Particolarmente bello al mattino oppure anche a fine giornata.

Buona pratica!

Io sono qui, in Cammino insieme a te!

Serena

