

Programa

• Respirar en el canto y en la vida

Una de las llaves fundamentales en la vida es respirar bien para tener una buena salud, para estar 'inspirado', para centrar la mente... y para el canto!

Nuestro estado influye directamente en nuestra manera de respirar y la respiración influye directamente a nuestro estado. Reconectaremos con la respiración natural a través de la respiración consciente.

• Postura, relajación y conciencia corporal en el canto

El cuerpo es el instrumento natural de nuestra voz. Nosotros somos la caja de resonancia de este maravilloso instrumento de cuerda y aire y es indispensable tener conocimiento sobre nuestra anatomía vocal y conciencia sobre todos los órganos, músculos, huesos, etc. que intervienen y configuran el sonido que proyectamos.

• Cómo utilizar correctamente el diafragma

Utilizar correctamente el diafragma es una de las llaves del canto, una herramienta que nos da un gran poder vocal si sabemos utilizarlo y que nos conecta con el campo emocional. Veremos como activarlo en el canto y a utilizarlo apropiadamente en cada momento.

• Interpretación

¿Desde dónde cantamos? Contexto, coherencia y propósito en el canto.

• Apertura, desinhibición y liberación de la voz

A través de la técnica vocal permitiremos que nuestra voz salga sin esfuerzo, de forma natural y aprenderemos a reconocer sus matices y a apreciar su belleza.

• Activación de la resonancia corporal

Nos haremos conscientes de nuestro poder resonador y disfrutaremos de los beneficios de esta vibración en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Aprenderemos a reconocer la resonancia en todo nuestro cuerpo y llevaremos la voz y su vibración a nuevos espacios.

• Afinación, frecuencia, vibración...

Afinados con la vida y el canto. Aprenderemos estos principios fundamentales del sonido, la música y la voz para comprender mejor su funcionamiento y expandir nuestra conciencia y gozo en el canto.

• Canto harmónico

Aprenderemos a reconocer y a crear harmónicos con la voz.

• Las Vocales en el canto

Cómo proyectarlas correctamente y su importancia en la expresión. Aprenderemos el significado profundo de cada vocal a nivel emocional.

• Técnica vocal

Revisaremos los aspectos más importantes en la técnica vocal para definir y realzar la belleza de nuestro canto.

• Harmonía y teoría básica musical

Veremos de forma sencilla los principios de la armonía musical para ser más libres y creativos, aprender a formar acordes y armonizar nuestras voces.

• Jugando con la voz!

Introducción a la improvisación. Base teórica y práctica.

• Liberación de la voz y el Ser a través de la conciencia testigo

Profundizaremos en esta práctica yóguica para trascender la mente y sus juicios, experimentando su inmenso poder transformador y liberador.

• El observador y lo observado

Soltando al personaje.

- ***El juego de la vida***

Tomando conciencia del juego de la conciencia.

- ***El poder del Mantra***

Nos sumergiremos en el significado profundo de los Mantras, experimentaremos su poder liberador y aprenderemos a utilizar esta maravillosa herramienta de sanación y purificación en nuestro día a día.

Cantaremos Mantras de distintas tradiciones para reconocer y conectar con su poder y energía e integrarla para eliminar bloqueos.

- ***Bhakti y Jñana Yoga***

Bhakti Yoga es el camino del amor y la devoción y Jñana Yoga el camino de la Luz y la consciencia. Haremos una inmersión en la esencia de cada uno de ellos para armonizarlos y tener un buen equilibrio entre la razón/consciencia y el corazón/amor. Veremos como a través de estos dos caminos llegamos al mismo lugar.

- ***Canto Sagrado***

Canto devocional. Reconociendo la divinidad dentro y fuera de mi.

- ***Silencio***

Todo nace y muere en el Silencio. Veremos su importancia y todo lo que este gran regalo nos puede traer, cómo entrar en el silencio y permanecer en él.

- ***Creación de una práctica a tu medida***

Finalizaremos con el diseño de una práctica que te permita tener constancia para un mayor gozo del canto y cuidar tu voz.