

TU VOZ ÚNICA

CONÉCTATE - EXPÁNDETE - LIBÉRATE

TALLER VIVENCIAL • SÁBADO, 30 JULIO • 10h - 14h

¡Para todos los entusiastas de la voz!

Este verano tenemos una masterclass muy especial en el centro Retroba't.

Existe una sola voz. Si hablas y respiras bien, puedes cantar bien. El hecho es que la mayoría de nosotros no sabe usar su aparato vocal y respiratorio. Y por fin, la voz es la expresión de quienes somos revelando nuestro estado interno.

Durante el taller descubrimos nuestro propio sonido, liberando la voz a través del trabajo en tres niveles: mente- cuerpo - espíritu. Armonizándolos y llevando la atención hacia el corazón, hacemos que el sonido puede viajar por todas las células y nosotros utilizar todo nuestro potencial vocal.

El sonido es movimiento, aliento y vibración. Es el fundamento de nuestra existencia. Sin embargo, nuestro intelecto y tensiones corporales influyen en la calidad del sonido.

OBJETIVOS:

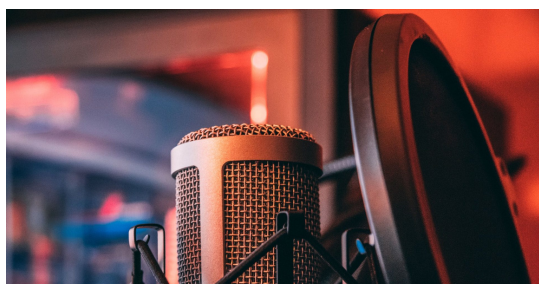
- Entender como armonizar mente - cuerpo - espíritu para emitir nuestro propio sonido
- Aprender a utilizar todo el cuerpo para cantar y hablar
- Ver como descargar las tensiones corporales para liberar el sonido
- Conocer las herramientas vocales y del yoga para trabajar personalmente
- Experimentar la posibilidad de emitir la voz clara y sonora, sin esfuerzo, pero con la necesaria “a-tensión” positiva
- Descubrir nuestra identidad más profunda a través del sonido

Este masterclass está previsto para todas las personas que desean mejorar sus habilidades comunicativas, no solo para los cantantes.



SINOPSIS

1. La voz como el fundamento de nuestra existencia. El origen sonoro de toda la creación.
2. Calentamiento físico.
3. Respiración costo-diafragmática consciente. Nueva actitud frente a nuestro aliento. Respiración profunda. Visualización curativa del flujo del aire. Respiración del helicóptero.
4. Aprender a cantar con todo el cuerpo, bajando el punto de gravedad y colocando la bola de energía sonido-aliento en el vientre. Restablecer la verticalidad auténtica.
5. Ejercicios para la distensión. Cantar con la laringe baja. El sonido "mmm" y la cascada. Sonido "mmm" abrazando un árbol viejo y hueco.
6. Creando el fundamento interno. Ejercicios con "iii", "uuu", "ioo", "nnn".
7. Teoría de los chakras. Descargar la emotividad y liberar lo mental. ANIMACIÓN y volver al primer grito de bebé.
8. Restablecer el contacto con la violencia de los armónicos graves. (emoción de la rabia)
9. Reconectar con el poder y como este se diferencia de la fuerza. Cambiar la fuerza en la energía, la energía en el sonido y el sonido en chi (fuerza vital). Ejercicios con "no, nie, nada, nunca", ha-kriya, respiración de la alegría.
10. Liberar la voz volviendo a la infancia. Ejercicios de cantar a nuestro niño interior con el sonido de koshi; cantar haciendo errores al propósito para experimentar e improvisar; cantar las afirmaciones recordando sobre el acento y el poder de la palabra. Ejercicio con el brillo de la vela.
11. Propiedades y canto de las vocales para la sanación.
12. Música nace en el silencio. Importancia del silencio en la vida y en la música.
13. Dinámicas en grupo. Masaje sonoro en el círculo. Inventar y continuar la melodía que otra persona repite. Inventar la melodía y las palabras que repite el grupo. Cantos: Oxum, Sagrada Es La Palabra, Cole'oko Mama.
14. Tao de la voz. El gran círculo solar. Desplegando mis alas. Volando simplemente.
15. Yoga. Mudras y sonido. Meditación sonora.



PRECIO: 70€

FACILITADORA: EVELÍ RAY @EVELIRAYMUSIC

RESERVAS: SONIA@RETROBAT.CAT

retrobat
Creixement i Formació