

benessere | *tecniche alternative*

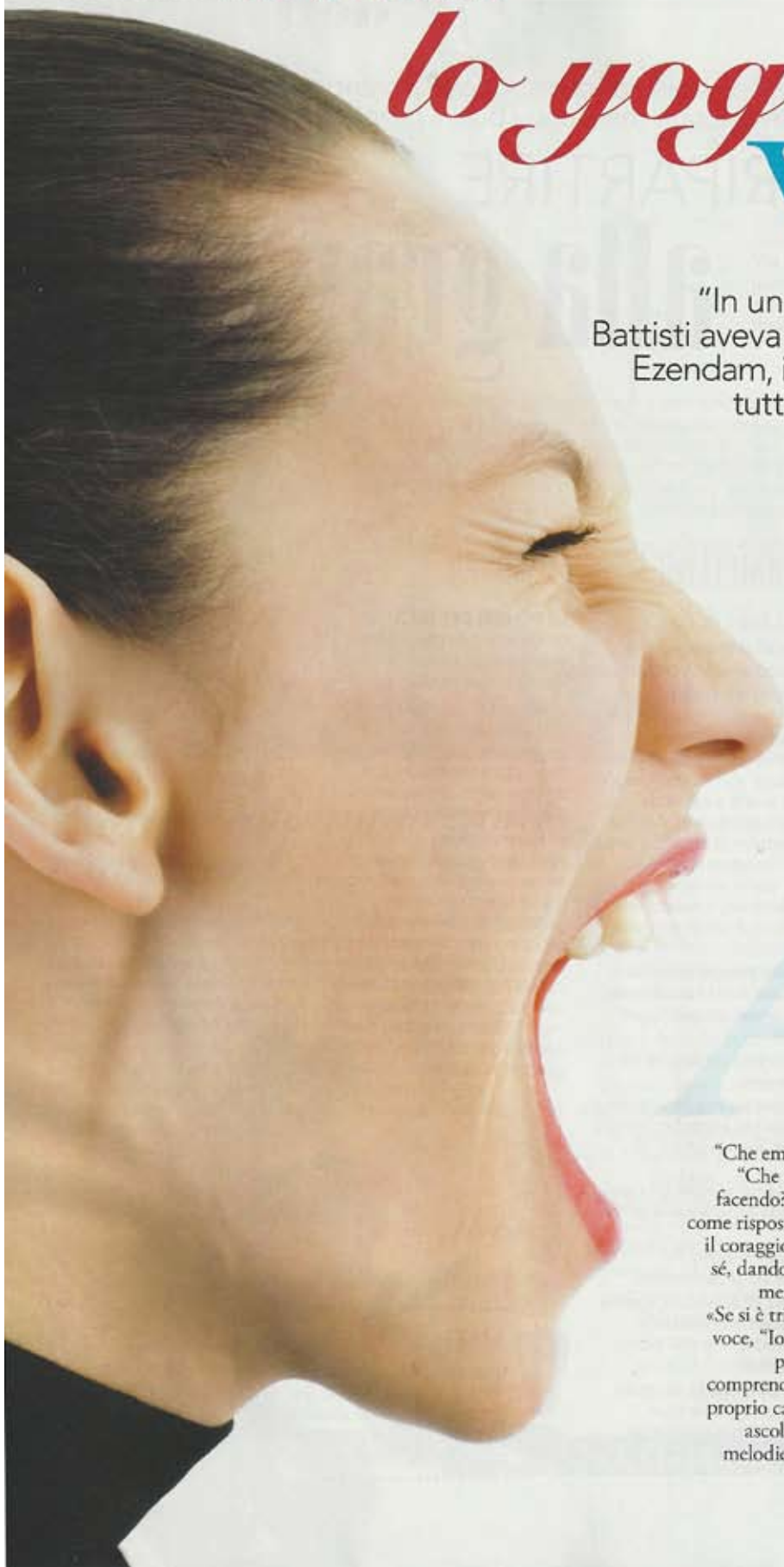
lo yoga della VOCE

"In un mondo che non ci vuole più", Battisti aveva trovato il suo canto libero. Per Ezendam, insegnante di "canto naturale", tutti ne hanno uno: basta scovarlo

Sommersi da infiniti rumori, lasciamo che la nostra voce diventi una tra le tante. E cerchiamo di confonderla tra la folla, per risparmiarci giudizi. Atteggiamento inconsapevole, che nasconde il timore di esprimere i pensieri più profondi: se lontani da quelli di chi ci circonda corriamo il rischio di rimanere soli. Ma se la valutazione degli altri su di noi può avere sfumature variegata e toni benevoli, la nostra è netta: "Ho una voce terribile!", tradotto in "Non mi piaccio!". Perché non riusciamo a lasciarci andare ed essere chi siamo. Se ci provassimo? «Troveremmo il nostro canto libero» afferma Igor Olivier Ezendam, voice coach, polistrumentista, insegnante di yoga della voce e autore di "Il tuo suono è sacro. Ritrovare se stessi attraverso il canto".

Ognuno di noi ha accordi sconosciuti

"Che emozione sto provando, ora, in questo preciso istante?", "Che momento della mia vita è?", "Mi piace quello che sto facendo?": ognuna di queste domande, sostiene Ezendam, ha come risposta un suono che nasce dentro di noi. Bisogna trovare il coraggio di esprimerlo, in accordo con la parte più intima di sé, dandoci cioè la possibilità di ri-portare in armonia corpo e mente ed esternare senza timori il nostro stato d'animo. «Se si è tristi, per esempio, si può cantare, lentamente e ad alta voce, "Io sono": aiuterà ad accogliere l'emozione negativa, per poi lasciarla andare». Il segreto, per farla breve, sta nel comprendere che il vero demone è la nostra mente. «Trovare il proprio canto libero vuol dire sentirsi ed esprimere ciò che si è ascoltato dentro di sé, in modo semplice, senza giudizio e melodie fisse, o parole da ricordare. E tutti possono scoprire accordi sconosciuti».



Si ritrova il ben-essere

Lo yoga della voce è un canto naturale che nasce dal proprio respiro, senza pensarci. «Quando ci si esprime attraverso il proprio suono, si scopre come si sta, si avvertono in quali parti del corpo si prova disagio, l'emozione si attraversa o trattiene» spiega Ezendam. Si parte dal respiro, che deve essere pieno e ascoltato con attenzione.

IL TUO CANTO LIBERO

in 11 punti

La prima cosa da fare è aprirsi all'ascolto di noi stessi e del mondo che ci circonda, se vogliamo sentire e far sentire l'unicità della nostra voce attraverso il respiro. Si lavora, poi, sui chakra, i centri energetici secondo la tradizione indiana, per lasciare fluire liberamente il nostro "suono sacro". Ecco i passi da seguire.

1 Praticare lo sbadiglio lirico

Quando si è annoiati o assonnati, si sbadiglia e si emette un suono. Il gesto di aprire la bocca è simbolico: si permette a noi e all'altro di prendere contatto con la nostra parte più intima. Questa tecnica consiste nel cantare vocali mentre si sbadiglia, lentamente, trovando gli ipertoni ("armonici") dei suoni che assomigliano a quelli di un flauto, posizionati tra una vocale e l'altra. I muscoli devono essere rilassati.

2 Modificare la posizione della bocca

Tutti hanno una scala di armonici, che Ezendam chiama "Ponte arcobaleno"; si trova modificando la posizione delle labbra. Ripetendo la stessa sequenza vocalica, lentamente, su una nota continua, l'udito si affina e si riescono a sentire suoni sempre più intensi e alti.

3 Liberarsi dal basso verso l'alto: l'ascolto dei chakra

È un percorso olistico, che considera la persona nella sua complessità: la voce è l'espressione del grado di benessere e permette di essere più consapevoli del proprio corpo.

4 Ritrovare le proprie radici

Il primo chakra, alla base della schiena, è il legame con la terra. Quando è in equilibrio, si è concreti e i bisogni primari appagati. Quando non lo è, si ha timore di doversi privare di qualcosa. Per liberarlo, ci si siede sul bordo di una sedia, muovendo il bacino in una direzione e nell'altra. Ci si alza in piedi, immaginando radici che affondano nel terreno. Si scuote il corpo, sciogliendo i legamenti, e si urla: "UuOo!". E ci si ascolta: "Cos'è successo dentro me?".

5 Consultare l'archivio della memoria

Il secondo chakra, il luogo dove sono archiviate le proprie memorie, è situato due dita sotto l'ombelico. Attraverso la respirazione profonda, mettendo una mano sull'addome, si possono attivare le sensazioni che provengono da qui. Si immagina la pancia più grande di quella che è e ci si lascia andare a un "Aaaaahh" liberatorio. Testa e pancia sono legate: la prima produce pensieri e la seconda li metabolizza. Se sono in disaccordo, possono sorgere malesseri.

6 Far nascere il sole dentro di sé

Il terzo chakra, che si trova nello stomaco, racchiude le emozioni. La rabbia, l'istinto animale che se ben usato permette di ritagliare il proprio spazio nel mondo, si sedimenta qui ed è bene farla uscire attraverso il suono. Immersi in un luogo naturale, dove si è certi di essere indisturbati, si possono urlare le emozioni negative trattenute, battendo i piedi per terra, liberando attraverso la voce quanto represso.

7 Sciogliere il ghiaccio del cuore

Il quarto chakra, all'altezza del cuore, è il ponte che collega i tre chakra inferiori a quelli superiori; libero dalla delusione, può permettere di amare e di amarsi. Si parte dal respiro, cantando la nota che nasce da dentro. Si muovono le braccia, lasciando andare gomiti, polsi e dita, che sono estensioni del cuore.

Gli appuntamenti

Igor Ezendam tiene laboratori sulla libertà vocale e il canto armonico; si può consultare il calendario degli eventi sul sito:

WWW.FEELINGSOUND.COM

I prossimi incontri di "Libera la tua voce!" si terranno a Roma il 24 e 25 gennaio 2014.

8 Liberare il proprio potere

La gola è la sede del quinto chakra ed è il centro della comunicazione e del nostro potere: la parola ha la possibilità di creare e di modificare situazioni. Per liberarla si può fare un grande sbadiglio, rilassando le spalle e trovando una posizione comoda. Cadranno le maschere che indossiamo tutti i giorni e il viso potrà contrarsi, come se si vergognasse. Massaggiare, allora, i punti più tesi fino a quando ogni centimetro di pelle del volto non sarà a suo agio.

9 Vedere con l'occhio interiore

Il sesto chakra è situato tra le sopracciglia e ci permette di vedere in modo speciale la realtà. È il nostro intuito, la sede del cosiddetto "Terzo occhio". Per liberarlo, si possono chiudere gli occhi e ci si lascia andare a un canto libero, concentrandosi su questo punto.

10 Provare amore incondizionato

La parte più alta della testa è la sede del settimo chakra. Pensare a una frase positiva che riguarda se stessi, come se fosse un'invocazione, e cantarla, lentamente, inspirando ed espirando profondamente. Un esercizio che permette di trovare un immediato senso di benessere e di speranza, sprigionando una piacevole emozione di amore incondizionato.

11 Cantare l'ottava nota

Senza l'ottava nota, una melodia non è completa. Una spanna sopra il capo, risiede l'ottavo chakra, che ci permette di sperimentare una connessione con un'energia che è parte dell'universo che ci circonda. A occhi chiusi si può cantare "Io sono", ricordando a se stessi che esistiamo, nella nostra unicità.

Servizio di Antonella De Minico.
Con la consulenza di Igor Olivier Ezendam, polistrumentista,
voce coach, insegnante di yoga della voce.