

Indicaciones para la práctica de Cantos Vocálicos, Alineación, Toning.

Aclaración: ésta práctica puede utilizarse tanto como purificación del instrumento, como alineación antes de cantar y desarrollo de la escucha interna y lectura corporal. Se puede realizar paradx o acostadx.

Si elige purificarse con su vibración y sonido, recomiendo siempre que los perinés se suelten en la exhalación y libere entregando toda tensión, bloqueo y rigidez a la tierra, para que sea abono.

Respiración costodiafragmática completa, o respiración desde Hara. Inhalando por nariz suavemente, sintiendo como las regiones más bajas de mi cuerpo van expandiéndose, el Tan tiencede hacia afuera en la inhalación, se expande la pelvis también, el abdomen, intercostales, caja torácica. Intento no involucrar mis hombros en la inhalación ni mi clavícula, mi pecho naturalmente se expandirá cuando la caja torácica se expanda también, pero no desde el esfuerzo.

Retengo 2 segundos en cada inhalación y suelto exhalando y entregando el peso de mi cuerpo.

Permitirse experimentar con diferentes colocaciones y cualidades de cada vocal, observando como cada pequeña variación en el aparato fonador provoca cambios de tetura y armónicos.

Sentir la sensación interna que despierta el sonido.

Colocación de las vocales

U-> Cuña desde la mandíbula a los labios, sonido levemente gutural, direccionado hacia la tierra, resonancia primer chakra. Imagino que el sonido sale por un tubo entre mis piernas, liberando todo a la tierra.

O -> Cavidad bucal grande, abertura labios redonda (puede comenzar siento pequeña e ir abriéndose a medida que el sonido es emanado) , sonido gutural/palatal, circular y envolvente, resonancia segundo/tercer chakra (O cerrada, O abierta)

A -> Abertura de mandíbula vertical, lengua descansando en paladar inferior, expansión de sonido hacia adelante, resonancia

en chakra corazón. Sílabas MA/PA. Vínculos primarios, cómo está mi corazón, mi pecho? Permito que el sonido ablande, expanda mi pecho y maxilar inferior. Traigo la sensación de llenar mi boca de vibración.

E-> Abertura de mandíbula horizontal (sonrisa), sonido palatal-nasal, expansión de sonido hacia los lados y hacia dentro., resonancia en chakra garganta. La sonrisa busca las orejas y se profundiza adentro. Cuidado para no tensionar de más. Imagino que mientras sueno, mi laringe se abre. Puedo acompañar colocando mis manos abiertas como una flor de loto a la altura de la garganta. Sintiendo como mi sonido hace florecer éste centro.

I-> Abertura de labios muy pequeña (canuto), sonido parecido a "i" francesa, entre "i" y "u", sonido que asciende verticalmente, resonancia en los chakras superiores.

En el caso del tercer ojo: un hilo dorado en el entrecejo voy "hilando" con mis manos mientras exhalo el sonido de la I. Busco desde la expansión de los centros bajos mis agudos, siempre volviendo a mi pilar de poder y recordando que desde allí impulso mi sonido.

En el caso de la coronilla: el sonido va en dirección al cielo como luz dorada a una velocidad muy rápida. En ese último centro realizo una inhalación/exhalación de purificación y una inhalación por nariz y exhalación contrayendo levemente perine/s.