

Salutare, dragi prieteni pasionati de vindecarea prin sunet!

Asa cum v-am promis, va trimit un mic sumar de practici si exercitii de armonizare si explorare prin sunet. Adica de-acum incolo aveti acest document concret la care puteti reveni oricand doriti sa va reimprospatati legatura cu acest tip de lucru. Va rog sa trimiteti aceste exercitii si celorlalti participanti pe care poate am uitat sa ii includ in acest mesaj, dar si tuturor celor interesati.

Cred ca cel mai important este ca aceste exercitii sunt doar sugestii si recomandari, ca niste manere prin care putem foarte usor „apuca” lucrul cu sunetul, dar ca fiecare dintre noi va descoperi ceva nou si personal de fiecare data cand practicam. Aceste descoperiri intuitive cred ca sunt mult mai importante si va incurajez sa le urmati, sa le verificati si sa le integrati in practica voastra de vindecare prin sunet.

1. Integrarea sunetului – imersie in sunet

Asezati-va intr-o pozitie comoda, cu coloana dreapta si corpul relaxat. Respirati adanc si lent de 5-10 ori, simtind respiratia si aducandu-va atentia in intregul corp, inchideti ochii. Apoi experimentati cu emiterea de vocale. Mergeti atat in profunzime, observand efectele fiecarei vocale, de exemplu cantand cateva minute doar „A”, dar si catre diversitate, simtind cum variaza efectele de la o vocala la alta.

In timp ce emiteti sunetul, ramaneti relaxati si simtiti-va corpul, energia.

Meditatia „after-sound”:

Dupa ce cantati, ramaneti in tacere cateva minute si lasati starea de prezenta sa va cuprinda toata sfera de perceptie: tot corpul, emotiile, gandurile, eventualele imagini, toate simturile, ce percep simturile – de exemplu auzul – atat in interior, cat si in exterior. Dati-va voie sa percepeti tot ce este de perceptut si lasati aceste perceptii sa fie libere – nici nu le respingeti, nici nu va prindeti de ele incepand sa le analizati. Elementul esential in aceasta practica de integrare a sunetului este relaxarea pe toate nivelurile.

Scanati toata aceasta sfera de perceptie directa a vietii, scanati intregul corp, observand energia si eventualele mesaje pe care le primiti (mai ales daca ati cantat cu intentia de a primi un raspuns). Apoi intrati in contact cu observatorul care contempla totul intr-o stare de prezenta, observati daca mai exista o granita interior/exterior sau daca s-a dizolvat.

2. Masajul creierului:

Pentru cresterea „dexteritatii” cu sunetul, iata o practica de directionare a sunetului:

Emiteti un „mmm” lung, astfel incat sunetul produs seamana cu cel al bondarului. Pe principiul „unde se duce atentia, energia curge”, focalizati-va asupra dintilor si lasati sunetul sa produca vibratii acolo, apoi mergeti cu atentia intr-un cerc in directia nas, frunte, crestetul capului, ceafa, gat, limba si in acest parcurs zaboriti asupra fiecarui punct pana ajunge vibratia acolo. Daca sunetul nu ajunge intr-un anumit punct, e posibil sa fie nevoie sa va relaxati mai mult, sau pur si simplu ati ajuns intr-un punct care nu e suficient de constientizat.

Apoi experimentati cu directionarea sunetului doar spre emisfera stanga, apoi spre cea dreapta si apoi difuz, in tot capul.

Acest exercitiu, cand il folositi asupra fetei si a zonei nasului si sinusurilor, ajuta la deblocarea spatiilor de rezonanta pe care de obicei nu le folosim, dar care sunt foarte utile in producerea armonicelor si extinderea si imbogatirea spatiului intern de rezonanta.

3. Descoperirea armonicelor

Dupa cateva inspiratii abdominale profunde si lente, prin care zona abdominala sa se energizeze, cu gura inchisa cantati iarasi un „mmmm” cu pornire de la baza coloanei, intentia fiind ca toata energia acumulata sa intre in circuitul sonor si sa mearga in sus pe coloana sub forma de vibratie. Cand ajunge in gat, indreptati sunetul perpendicular pe bolta palatina – adica de pe coloana se continua drept in sus catre coroana. In acest timp tineti bolta palatina ridicata, ca si cum ati avea in gura un ou pe care nu vreti sa-l spargeti.

Apoi, pentru stimularea armonicelor (supratonuri), a acelor frecvente „secundare” care sunt mult folosite in cantarea siberiana, folositi-va de abilitatile de directionare a sunetului recent improspatate si cantati vocalele lasand sa iasa sunetul pe gura deschisa.

Apoi aceleasi vocale cantati-le indreptand sunetul spre nas, cantand nazal (ca in corurile bisericesti:)

In tot acest timp sunetul este indreptat spre coroana, perpendicular pe bolta palatina.

Alternati pe parcursul aceleiasi respiratii cantarea pe gura cu cea nazala, apoi directionati 50% din sunet pe nas si restul pe gura si experimentati astfel, pentru a descoperi „locul” in care frecventele celor doua fascicule de sunet se imbina si creeaza armonice.

Folositi-va si de limba, lipind varful limbii de bolta palatina fix in spatele dintilor de sus si miscand-o apoi pe bolta, testand felul in care se modifica rezonanta, cautand locul in care apar armonicile cel mai puternic.

Noi nefiind roboti, oricat de precise ar fi recomandarile pentru aceste exercitii – mi-am dat silinta, va rog sa le folositi ca un indrumar si sa acordati importanta experientei directe si a tuturor aspectelor pe care le descoperiti despre propria rezonanta interna si despre cum calatoreste sunetul in corpul vostru si prin spatiile de rezonanta.

Va urez explorare frumoasa si imprietenire la catarama cu sunetul!:)

M-as bucura sa imi spuneti cum merge si sunt disponibil pentru orice feedback, sugestie sau intrebare.

Alexandru Anton
14 noiembrie 2013