

La produzione e vocalizzazione delle differenti tipologie vocali sia a livello di suono singolo che di sequenze studiate ad hoc, e' funzionale a favorire stati alterati di coscienza generando la condizione ideale perché l'individuo possa lasciarsi "attraversare" (a tutti i livelli esistenziali quali: corpo fisico, corpo emozionale, corpo mentale, corpo astrale e corpo spirituale) dal potere "trasformativo" dell'onda sonora sia del suono emesso dalla persona stessa, quale strumento di produzione del suono, sia ascoltato (bagno sonoro vibrazionale).

Il RESPIRO : L'approccio tradizionale alla respirazione viene integrato con i fondamenti del Pranayama yogico, strumento di purificazione degli eventuali macroscopici blocchi fisico-emozionali e,secondariamente, ma non in ordine di importanza, strumento di connessione tra il Mentale e il Prana come possibilità di accesso cosciente e volontario alla sorgente pranica dentro e fuori di noi. Il respiro,soffio vitale,è esso stesso Prana e allo stesso tempo ponte di connessione tra il piano fisico,emozionale,mentale e psichico,non perché se ne ricerchi un controllo ma affinché il Prana possa manifestarsi a tutti i livelli sino ai più impercettibili e sottili.

L'ATTACCO DEL SUONO : Focalizzazione dinamico- percettiva sull'attacco del suono su un riferimento tonale comodo per la predisposizione vocale personale con concentrazione sui micromovimenti laringei e di tutta la zona circostante alla ricerca dell'equilibrio tra tensione di emissione e rilassamento del campo che funge anche da ri-suonatore.

L'EMMISSIONE DELLE VOCALI : Ricerca guidata dell'emissione pura delle vocali in una prospettiva di presa di contatto sia percettivo- sensoriale che formale (nel senso di "forma" - " impronta") con l'identità inconfondibile di ogni singola vocale e, ben oltre, con il potere di apertura, purificazione e rilassamento della vocale A; il potere di energizzazione e di elevazione della vocale I; il potere di contatto e di connessione e- statica che porta con se' la vocale E; il potere dinamico e di compenetrazione con il Tutto che si sprigiona dalla vocale O; ed infine il potere di integrazione e accoglienza dentro di se' che ci regala la vocale U.

BAGNO SONORO : Il lavoro sull'emissione vocale sopra descritto sarà anche affiancato da momenti di "ascolto vibrazionale profondo" attraverso il suono percepito e non prodotto intendendo suoni, melodie di canti e brani che scendono come bagni sonori vibrazionali riequilibranti e trasformativi.

OSSERVAZIONI : Il percorso indicato sarà in costante evoluzione ed approfondimento sulla base di un continuo lavoro di ricerca personale e "in tandem" con la dott.ssa Poli anch'ella, tra l'altro, già cantante ed esperta praticante di Yoga.