

### 3 Kvėpavimas ir balsas

*Galite su savo balsu daryti, ką tik norite, kol turite pakankamai oro.*

Atsisėskite patogiai arba pasirinkite konstruktyvų poilsį ir atsigulkite ant grindų ant nugaros, pėdos kiek plačiau už klubus, rankos žemiau pečių linijos. Užsimerkite ir nukreipkite savo dėmesį vidun:

- Pastebėkite bet kokį kvėpavimo pojūtį.
- Padėkite vieną ranką savo pilvo apačioje, o kitą – nugaroje, ir išplėskite šias vietas kvėpuodami – prisipildydami ir ištuštėdami.
- Leiskite išorinei aplinkai su kiekvienu įkvėpimu tapti jūsų kūno dalimi.
- Nuveskite rankas prie savo apatinių šonkaulių ir pereikite pirštais visą jų perimetrą. Tai jūsų kvėpavimo diafragmos prisitvirtinimo vieta. Ji leidžiasi žemyn įkvepiant bei jūsų šonkauliams išsiplečiant ir atsipalaiduoja iškvepiant. Pajuskite arba įsivaizduokite jos judėjimą savyje – tarsi medūza judėtų per vandenyną.
- Palieskite delnais visą šonkaulių tūrį (viršų, šonus, nugarą). Išplėskite savo šonkaulius įkvėpdami. Jauskite žemės palaikymą ir atsipalaiduokite iškvėpdami. Prisiminkite, nėra iškvėpimo raumens.
- Priglauskite delnus prie savo širdies. Uždėkite juos ties savo krūtinkauliu ir įsivaizduokite, kaip jūsų širdis pulsuoja kraują į kiekvieną jūsų kūno ląstelę. Jūsų kaulų ląstelės kvėpuoja, raumenų ląstelės kvėpuoja, nervų ląstelės kvėpuoja, šis procesas vadinamas ląsteliniu kvėpavimu. Pajuskite, kaip jūsų visas kūnas kvėpuoja.
- Pastebėkite orą keliaujantį pro jūsų lūpas. Leiskite sau atsidusti su garsu. Pakartokite tai keletą kartų.
- Leiskite kvėpavimui virsti garsu. Jauskite vibracijas neįtempdami papildomų raumenų.
- Patyrinėkite bet kokią balsę ir leiskite jai rezonuoti per visą savo kūną. Būkite paliesti garso. O dabar leiskite savo garsui paliesti aplink jus esančią erdvę.
- Padarykite pauzę ir pastebėkite bet kokią užtrukusią vibraciją.
- Pereikite į stovėjimą.
- Patyrinėkite kvėpavimą ir balsą stovėdami vertikaliai. Derinkite vokalizaciją ir vaikščiojimą, toliau išlaikydami vidinį erdvumą.
- Sujunkite rezonuojantį balsą su savo skystu kūnu. Atpalaiduokite nugarinę kaklo dalį.

- Nuspalvinkite visą erdvę savo balsu. Išmėginkite skirtingą aukštį ir garsumą. Patyrinėkite žodžius.
- Išbandykite žaismingas vokalizacijos priešingybes tam, kad jūsų vidutinis kalbėjimo spektras taptų ekspresyvesnis ir įvairesnis.
- Išmėginkite skirtingas kalbas ir kultūrinius savitumus.
- Pakvieskite savo balsą skristi ir judėti, susisieti su dangumi. Ar išlaikote pilną, tolygų kvėpavimą tyrinėdami?
- Kai kas sako, kad savo vokalius įpročius suformuojame lytinio brendimo metu – mūsų kūnams bręstant – ir išlaikome šiuos įpročius visą gyvenimą. Tačiau nuo to laiko mes stipriai pasikeitėme. Diapozonas turi daugiau potencijos.
- Sušokite savo asmeninį šokį su garsu ir kvėpavimu. Klausykite ir vokalizuokite, derinkite impresiją su ekspresija. Leiskite kiekvienai kūno daliai būti artikuliuotai ir atspariai šiame dialoge su oru.

*Kvėpavimas yra mūsų širdžių meilės ryšys su augalais.*