Giorno 3

**Respiro e Voce**

*Puoi fare ciò che vuoi con la tua voce a condizione che tu abbia un respiro lungo abbastanza.*

Mettiti comodamente in posizione seduta, o di riposo costruttivo, sdraiato a terra con la schiena al pavimento, i piedi poggiati a terra più in la della larghezza del bacino, e le braccia sotto il livello delle spalle. Chiudi gli occhi e porta l’attenzione al tuo interno:

* Cogli le sensazioni legate al tuo respiro.
* Porta le tue mani, una sulla parte bassa della pancia e l’altra sulla parte corrispondente della schiena, e espandi queste aree – riempiendole e svuotandole.
* Lascia che l’ambiente esterno diventi parte del tuo corpo ad ogni respiro.
* Sposta le tue mani verso la parte bassa delle tue costole e tracciane la circonferenza. Qui si trova l’attaccatura del tuo diaframma. Si muove verso il basso mentre inspiri e le tue costole si espandono, e si rilassa quando espiri. Senti o immagina il diaframma mentre si muove all’interno di te – come una medusa che si sospinge attraverso l’oceano.
* Porta le tue mani su tutto il volume delle tue costole, (la parte alta, laterale e posteriore). Espandi le tue costole quando inspiri. Senti il supporto del suolo e rilassati nell’espirazione. Ricorda che nessun muscolo è coinvolto nell’espirazione.
* Sposta le tue mani verso il cuore. Poggiale sul tuo sterno e immagina che il tuo cuore pulsi il sangue a tutte le cellule del tuo corpo. Le cellule delle tue ossa stanno respirando, le cellule dei tuoi muscoli stanno respirando, le cellule nervose stanno respirando in un processo chiamato respirazione cellulare. Senti che tutto il tuo corpo sta respirando.
* Poni l’attenzione all’aria che passa attraverso le tue labbra. Fai un sospiro udibile. Ripeti diverse volte.
* Consenti al respiro di diventare suono. Senti le vibrazioni senza contrarre o irrigidire i muscoli non interessati.
* Esplora i toni delle vocali e lascia che risuonino attraverso il tuo corpo. Lasciati toccare dal suono. Ora lascia che il suono tocchi lo spazio intorno a te.
* Fai una pausa e soffermati sulle vibrazioni che rimangono.

Ora passa nella posizione in piedi:

* Esplora il respiro e la voce in allineamento verticale. Combina il vocalizzare con il camminare, mantenendo un senso di spazialità interiore.
* Connetti la risonanza della tua voce con il tuo corpo fluido. Rilassa la parte posteriore del collo.
* ‘Dipingi’ l’intera stanza con la tua voce. Prova ad usare toni e volumi diversi. Continua l’esplorazione usando le parole.
* Sperimenta modi estremi e giocosi di vocalizzazione così che la tua modalità espressiva vada oltre il consueto e diventi più varia e completa.
* Usa lingue e modalità di espressioni culturali diverse.
* Incoraggia la leggerezza (levità) nella tua voce e nel movimento, creando un legame con il cielo. Riesci a mantenere il respiro pieno e regolare mentre continui questa esplorazione?
* Si dice che le nostre abitudini vocali si sviluppino durante la pubertà – mentre i nostri corpi maturano, e che poi noi manteniamo questi pattern durante tutta la vita. In realtà però c’è molto più potenziale di questo nell’intero spettro della nostra voce.
* Danza la tua danza con il suono e il respiro. Ascolta e vocalizza, bilanciando l’impressione con l’espressione. Consenti ad ogni parte di te di essere espressiva, articolata e resiliente durante questo dialogo con l’aria.

*La respirazione è la relazione amorosa del nostro cuore con le piante.*