

DZIEŃ TRZECI

ODDECH I GŁOS

Z głosem możesz zrobić wszystko, pod warunkiem, że masz pod dostatkiem oddechu.

Usiądź wygodnie albo połóż się w pozycji konstruktywnego wypoczynku: z plecami na podłodze i ramionami wzdłuż ciała. Kolana są ugięte, a podeszwy stóp dotykają ziemi, rozstawione nieco szerzej niż biodra. Zamknij oczy i przenieś uwagę do wnętrza.

Zauważ wrażenia towarzyszące oddychaniu.

Połóż dłonie w dolnej części tułowia, jedną na brzuchu, drugą na plecach. Oddychając, pozwól tej przestrzeni rozszerzać się i zmniejszać, napełniać i opróżniać.

Pozwól, by z każdym oddechem to, co cię otacza stawało się częścią twojego ciała.

Przenieś dłonie na dolne żebra i wyczuź ich obwód. To tu przyczepiona jest twoja przepona oddechowa, która przesuwa się w dół kiedy robisz wdech, a rozluźnia kiedy robisz wydech. Poczuj albo wyobraź sobie jej ruch w tobie. Jest jak ruch przemieszczającej się w morzu meduzy.

Połóż dłonie na żebrach, sięgając od ich podstawy po szczyt, i z przodu, i z tyłu. Wdychając powietrze, poczuj ekspansję żeber we wszystkie strony. Poczuj podparcie ziemi. Robiąc wydech odpręż się. Pamiętaj, że nie ma mięśnia napinającego się przy wydechu.

Przenieś dłonie ku sercu i połóż je na mostku. Pomyśl o tym, że twoje serce wpompowuje krew do każdej komórki w twoim ciele. Oddychają komórki twoich kości, oddychają komórki twoich mięśni, oddychają twoje komórki nerwowe. Wszędzie zachodzi proces oddychania komórkowego. Poczuj jak całe twoje ciało oddycha.

Zauważ przepływ powietrza przez usta. Uwolnij teraz słyszalne westchnięcie swobodnego oddechu i powtórz to kilka razy.

Pozwól, by oddech zamienił się w dźwięk. Poczuj wibracje w ciele bez napinania żadnych zbędnych mięśni.

Poeksperymentuj z dowolną samogłoską i pozwól, by rezonowała w całym ciele. Daj się dotknąć dźwiękom. I niech te, które płyną z ciebie dotkną przestrzeni, w której jesteś.

Zrób pauzę i skup uwagę na wyciszających się wibracjach. Zmień pozycję na stojącą.

Eksploruj z oddechem i głosem kiedy twoje ciało jest w pionie. Połącz wokalizację z chodzeniem, pielęgnując w sobie poczucie przestrzenności.

Połącz rezonujący głos z płynnym ciałem. Rozluźnij tył szyi.

Pomaluj głosem ściany. Pobaw się wysokością dźwięków i ich natężeniem. Wypróbuj użycie słów.

Poeksperymentuj z zabawą głosem na krańcach swojej skali, zapraszając więcej ekspresji i różnorodności do twojego naturalnego rejestru średniego.

Baw się różnymi językami i brzmieniem różnych kultur.

Wpuść do głosu i ruchu lekkość, łącząc siebie z niebem. Czy potrafisz wciąż oddychać głęboko i równomiernie?

Podobno nawyki głosowe powstają w okresie dorastania, gdy kształtuje się nasze ciało. Mówi się, że zachowujemy ten sam wzorzec przez całe życie. Ale dużo się zmienia z upływem lat. Potencjał na różnorodność z czasem rośnie.

Tańcz po swojemu z dźwiękiem i z oddechem. Wokalizuj i słuchaj, zachowując równowagę pomiędzy obserwowaniem i ekspresją. Pozwól każdej części twojego ciała na elokwencję i na wytrwałość w dialogu z powietrzem.

Oddychanie jest jak romans między sercem człowieka a roślinami.