

День 3. Дихання і голос

Якщо вам вистачає дихання, то голосом можна робити все, що завгодно.

Оберіть зручне положення сидячи або знайдіть позу “активного відпочинку” лежачи на спині, розмістіть ноги ширше стегон, а руки нижче рівня плечей. Закрийте очі й перемістіть увагу всередину:

- Зверніть увагу на будь-які відчуття дихання.
- Покладіть руки на низ живота та спини, розширюйте ці області під час дихання — наповнюйте і вивільняйте .
- Нехай з кожним вдихом зовнішнє середовище стає частиною вашого тіла.
- Перемістіть руки на нижню частину ребер та охопіть їх окружність. Це місце кріплення вашої дихальної діафрагми. На вдиху вона рухається вниз, поки ваші ребра розширюються, і на видиху розслабляється. Відчуйте або уявіть цей рух всередині вас - ніби медуза, що рухається через океан.
- Покладіть руки так, щоб вони повністю охопили ребра(зверху, збоку і позаду). Розширюйте ребра на вдиху. Відчуйте опору землі та розслабтеся на видиху. Пам’ятайте, що в нашому тілі немає м’язів видиху.
- Піднесіть руки до серця. Покладіть їх на грудну клітину й уявіть, як ваше серце направляє кров до кожної клітинки вашого тіла. Дихають ваші клітини кісток, дихають м’язові клітини, дихають нервові клітини, у процесі, що називається “клітинним диханням”. Відчуйте, як дихає все тіло.
- Відчуйте як повітря торкається ваших губ. Зробіть видих зі звуком, ніби зітхаючи. Повторіть кілька разів.
- Дозвольте диханню стати звуком. Відчуйте вібрацію, не напружуючи зайвих м’язів.
- Дослідіть будь-який голосний тон і дозвольте йому резонувати у всьому вашому тілі. Наче звук торкається вас. А тепер дозвольте вашому звуку торкатися простору навколо вас.
- Зробіть паузу та відчуйте будь-яку протяжну вібрацію.

- Перейдіть у положення стоячи.
- Досліджуйте дихання та голос у вертикальній позиції. Поєднайте звучання з ходьбою, підтримуючи відчуття внутрішнього простору.
- Ваш голос, що звучить, підключіть до свого текучого тіла. Розслабте задню частину шиї.
- Розфарбуйте всю кімнату своїм голосом. Спробуйте різні висоти та гучності. Досліджуйте слова.
- Практикуйте грайливі крайності звучання, щоб середній діапазон мовлення був більш виразним і різноманітним.
- Застосовуйте різні мови та культурні модальності.
- Додайте легкості своєму голосу та рухам, наближаючись до неба. Чи можете ви утримувати повне рівномірне дихання під час вправи?
- Дехто каже, що ми розвиваємо свої вокальні здібності в підлітковому віці, коли наше тіло дозріває, і зберігаємо ці звички протягом усього життя. Але з тих пір ми дуже змінилися. У нас є потенціал для розширення наших меж.
- Танцюйте свій власний танець зі звуком і диханням. Як слухання, так і звучання впливають на баланс сприйняття і вираження. Дозвольте кожній частині вашого тіла бути чіткою та пружною в цьому діалозі з повітрям.

Дихання - це любовний роман наших сердець з природним світом.