

3 - Respiração e voz

Você pode fazer qualquer coisa com a sua voz desde que você tenha fôlego suficiente.

Sente-se confortavelmente, ou opte pela posição "constructive rest", deitado com as costas no chão, pés mais aberto do que o quadril e braços abaixo da linha do ombro. Feche os olhos e mova a sua atenção para dentro.

- Perceba qualquer sensação relacionada ao respirar.
- Traga suas mãos para região inferior de sua barriga e para as costas e expanda essas regiões conforme você respira -- preenchendo e esvaziando.
- Deixe o ambiente externo tornar-se parte de seu corpo a cada respiração.
- Mova as suas mãos até a base de suas costelas e mapeie a sua circunferência. Este é o lugar onde se acopla o seu diafragma. Ele se move para baixo na inspiração enquanto as suas costelas se expandem e se libera na expiração. Sinta ou imagine se movendo dentro de você -- como uma água-viva se impulsionando pelo oceano.
- Posicione suas mãos por todo o volume da sua caixa torácica (a parte de cima, a lateral e o dorso). Expanda suas costelas na inspiração. Sinta o suporte dado pelo chão e relaxe na expiração. Lembre-se, não existe um músculo da exalação.

- Leve suas mãos até o coração. As posicione no externo e imagine seu coração pulsando sangue para cada célula de seu corpo. Suas células ósseas estão respirando, suas células musculares respirando, suas células nervosas estão respirando em um processo chamado respiração celular. Sinta o seu corpo todo respirando.

- Perceba o ar passando por entre seus lábios. Provoque um suspiro audível e pontual. Repita diversas vezes.

- Permita que a respiração se torne som. Sinta as vibrações sem tensionar músculos adicionais.

-Investigue o tom de qualquer vogal e deixe que ele ressoe por todo seu corpo. Seja tocado pelo som. Agora deixe o seu som tocar o espaço em volta.

- Faça uma pausa e perceba qualquer vibração remanescente.

- Levantar

-Investigue respiração e voz em um alinhamento vertical. Faça um duo da vocalização com a caminhada enquanto sustenta a amplitude interior.

- Conecte sua voz ressonante com o seu corpo fluído. Relaxe a parte de trás de seu pescoço.

- Pinte a sala toda com a sua voz. Experimente diferentes frequências e volumes. Explore palavras.

- Pratique os extremos lúdicos da vocalização de forma que a média da sua potência de falar possa ser mais expressiva e variada.

- Convide diferentes linguagens e modalidades culturais.

- Traga leveza para sua voz e movimento criando laços com o céu. Você consegue manter uma respiração completa mesmo enquanto realiza sua investigação?

- Algumas pessoas dizem que desenvolvemos nossos hábitos vocais na puberdade -- conforme nossos corpos amadurecem e mantêm esses padrões ao longo de nossas vidas. No entanto, nós mudamos muito desde aquela época. Há maior potencial de alcance.

- Dance a sua própria dança com som e respiração. Escutando tanto quanto vocalizando, equilibrando impressão e expressão. Possibilite que toda parte de seu corpo seja articulada e resiliente neste diálogo com o ar.

Respiração é o caso de amor de nossos corações com as plantas.