

# **VIDEOCORSO**

# **VOCE E PSICHE**

**VOCAL COACH: M° EVA MABELLINI**



## **0. INTRODUZIONE VIDEOCORSO VOCE E PSICHE**

## **1. INTRODUZIONE MEDITAZIONE : I COLORI DELLA VOCE**

*Il nostro respiro crea una vibrazione che va a connettersi direttamente con la vibrazione del nostro cuore.*

*In questa meditazione, I COLORI DELLA VOCE, andremo ad esplorare quanto l'energia vibratoria del Giallo, Verde, Blu e Rosso possano essere potenti nell'espandere tutte le potenzialità della nostra voce.*

## 2. PRIMA PARTE MEDITAZIONE

*Ti rinGrazio già da ora, per darmi la possibilità di guidarti nella ricerca di questi meravigliosi colori.*

*Inizia a Sdraiarti su un tappeto morbido, o su un letto, con un cuscino sotto la testa e chiudi i tuoi occhi.*

*A breve entrerà nella nostra meditazione una musica che delicatamente ci accompagnerà durante questo percorso. Lasciati andare al suono della musica e alla mia voce che ti guiderà in questa gioiosa esplorazione dei colori della voce.*

## 3. SECONDA PARTE MEDITAZIONE

Respira, fai entrare e uscire aria, lascia andare i pensieri e ascolta solo il tuo respiro.

Adesso la respirazione si è fatta più lenta e profonda, l'aria che entra dal naso ed esce dalla tua bocca calma la tua mente e rallenta il battito del tuo cuore.

Ora rilassa il tuo corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto, le dita delle mani sono abbandonate, le braccia sono distese, le spalle e il collo sono morbidamente appoggiati sul cuscino.

La tua spina dorsale si allunga, vertebra dopo vertebra, il busto è abbandonato a terra, il bacino è pesante e rilassato, le gambe, i polpacci e i piedi sono pesanti.

Adesso puoi forse avvertire una specie di formicolio, questo significa che il tuo corpo è in uno stato di maggiore calma e rilassamento.

Ora, Immagina intorno a te una sfera di luce, una sfera trasparente che ti avvolge completamente.

Al suo interno ti senti amato, protetto e accolto.

Inspira ed espira e fai entrare dentro di te questa sensazione di protezione e amore.

Adesso immagina di trovarti ad osservare un meraviglioso cielo stellato, un firmamento di stelle che ti sorridono.

Una sensazione di pace e di calma si impossessa di te. Il tuo cuore, alla vista della meravigliosa volta stellata si riempie di gioia. Ecco che passa davanti ai tuoi occhi una bellissima stella cometa.

La osservi e ti accorgi, che da questa stella brillante scende verso di te un fascio di luce GIALLO.

Questo fascio di luce attraversa la sfera e penetra al suo interno.

Il giallo è il colore della felicità, dell'apprezzamento verso noi stessi e verso gli altri.

E' il colore della gioia e della comunicazione.

Il giallo fluisce dentro la tua gola, riscaldandola e donandole una vibrazione di luce.

Attraversa lentamente tutto il tuo corpo regalandoti una potente onda di calore.

Il giallo adesso è all'interno della tua voce e la scalda.

Inspira ed espira profondamente.

Ringrazia il colore giallo per il dono che ti ha fatto e conserva dentro di te le sensazioni che ti ha lasciato: gioia, sorriso, apprezzamento verso te stesso e verso gli altri, desiderio di comunicazione.

Inspira ed espira profondamente.

Adesso immagina di essere sdraiato su un immenso prato verde, circondato da alberi secolari e da cespugli rigogliosi.

Sei avvolto, avvolta dai canti degli uccelli, dal fruscio delle foglie e del vento, respiri l'odore dell'erba fresca e della rugiada.

Improvvisamente il colore verde esplose, fluendo all' interno del tuo cuore, donandoti la pace, la sincerità, e la voglia di condividere con fiducia i pensieri e gli obiettivi. Il verde è il colore della voce più importante, espande intorno a noi un clima di fiducia e sincerità, ci dona la capacità di farci ascoltare dagli altri.

Inspira ed espira profondamente.

Ora saluta il colore verde, ringrazialo e conserva le sensazioni che ti ha regalato: pace, fiducia, ascolto e sincerità.

Adesso appare un sentiero di montagna, lo percorri lentamente e davanti ai tuoi occhi si apre uno spettacolo bellissimo, un meraviglioso lago di montagna.

Ti avvicini e lo osservi. L' acqua è fresca e pulita, il lago è trasparente e guardando sul fondo riesci a scorgere alghe e muschi e piccoli gruppi di pesci e sassi colorati.

Decidi di immergerti dentro il lago, entri pian piano sentendo l'acqua fresca sulla tua pelle e sul tuo viso.

Ti immergi nel lago e ne vai ad esplorare il fondo, avvolto e protetto dalla calma dell'acqua.

In questa pace, il colore BLU, il colore del lago, entra dentro di te, attraverso la tua testa, fino a riempire tutto il tuo corpo, donandoti forza, autorevolezza, e sicurezza in te stesso.

Il blu è il colore che dona alla nostra voce la potenza della roccia, la sicurezza e l'affidabilità.

Inspira ed espira profondamente.

Ringrazia il colore BLU, conservalo nella tua mente e nel tuo corpo, e senti la forza e la sicurezza che ti ha regalato.

Adesso immagina di essere in una baita, sdraiato a terra su un comodo tappeto, davanti ad un caminetto. Osserva la legna che arde e crepita donandoti un vivido fuoco.

Le fiamme sventolano davanti ai tuoi occhi come bandiere al vento, puoi avvertirne il calore avvicinando ad esse le tue mani e il tuo viso.

Il fuoco del caminetto rappresenta l'amore, la passione, l'emozione.

Adesso chiudi gli occhi davanti al caminetto e senti che improvvisamente il colore ROSSO entra nel tuo corpo, attraverso il tuo diaframma e il tuo addome e si espande completamente.

Il ROSSO dona alla nostra voce calore ed emozione, coinvolgimento ed entusiasmo.

Inspira ed espira profondamente.

Ringrazia il rosso, conserva questa fiamma dentro di te e senti la passione e l'emozione che ti ha donato.

Ora sei pronto per ritornare, i Colori della Voce adesso fanno parte di te, ti hanno regalato tutte le sfumature e le possibilità espressive.

Lentamente apri i tuoi occhi, muovi le braccia, le spalle, il collo, le dita delle mani, le gambe, i polpacci, le caviglie e le dita dei piedi.

E Quando sei pronto alzati! Oggi puoi iniziare a cantare con tutti i Colori della tua Voce!



## **4. ESERCIZIO DELLA TERRA - RESPIRAZIONE**



**TERRA** Immaginiamo che il nostro corpo sia un albero secolare, i nostri piedi sono le radici. Trovate allineamento ed equilibrio nel nostro corpo, unite i palmi delle mani e flettete leggermente le gambe sentendo i vostri piedi ben ancorati a terra.

Inspirate ed espirate profondamente e velocemente 20 volte attivando al massimo il diaframma.. **Questo esercizio migliora l' elasticità del nostro diaframma.**

## **5. ESERCIZIO DEL FUOCO - RESPIRAZIONE**

**FUOCO** *Preparazione - Accendete la fiamma di una candela e posizionatela a due – tre centimetri dalla bocca.* – Sedetevi a gambe incrociate tenendo con la mano destra la candela accesa, a due cm circa dalla vostra bocca. Inspirare lentamente, profondamente dal naso e far uscire dalla bocca la consonante S esercitando una pressione costante e continuativa affinché il nostro fiato esca più lentamente possibile. Se l'esercizio viene fatto correttamente, la fiamma della candela non si deve assolutamente spegnere, ma solo ondeggiare leggermente. **Questo esercizio ci aiuta a mantenere basso il diaframma per ottenere una grande tenuta del fiato.**

## **6. ESERCIZIO DELL' ACQUA - RESPIRAZIONE**

**ACQUA** Mettetevi seduti a gambe incrociate, immaginate di essere su di una spiaggia, al tramonto, state ascoltando il suono del mare e vi sintonizzate ad esso con il vostro respiro. Inspirare profondamente e disegnate con il fiato e con la mano destra, 8 piccole onde. Ripetete 3 vv. **Questo esercizio migliora la regolazione della pressione del fiato.**

## **7. ESERCIZIO DELL' ARIA - RESPIRAZIONE**

**ARIA** Immaginate di trasformarvi in Eolo, il Dio del Vento. Flettete le gambe e tenete la testa perfettamente allineata alla colonna vertebrale. Chiudete gli occhi, Inspirare profondamente ed espirate con tutta la forza che avete nei polmoni. Ripetete 5 volte. **Questo esercizio stimola l'ossigenazione di mente e corpo e scarica l'ansia.**



## **8 OROLOGIO: RISUONATORI**

**Orologio** Girate la testa 5 volte in senso orario e 5 volte in senso antiorario. Il movimento di circonduzione deve essere lento come la lancetta che segna i secondi nell'orologio **Obiettivo: sciogliere la tensione del collo che irrigidisce i risuonatori laringei.**

## **9 RETTANGOLO: RISUONATORI**

**Rettangolo** Immaginate di aprire la bocca come un rettangolo disposto in senso orizzontale. Alzate e abbassate la lingua, molto lentamente, spostandola dai denti superiori ai denti inferiori senza muovere il rettangolo. Ripetizione: 10 vv - **Obiettivo: allargare l'interno gola muovendo tutti i muscoli che regolano la sopraelevazione del palato, dell'ugola, l'allargamento dei pilastri tonsillari, l'abbassamento della lingua e il basculamento laringeo.**

## **10 MANTRA MUTO LO A: RISUONATORI**

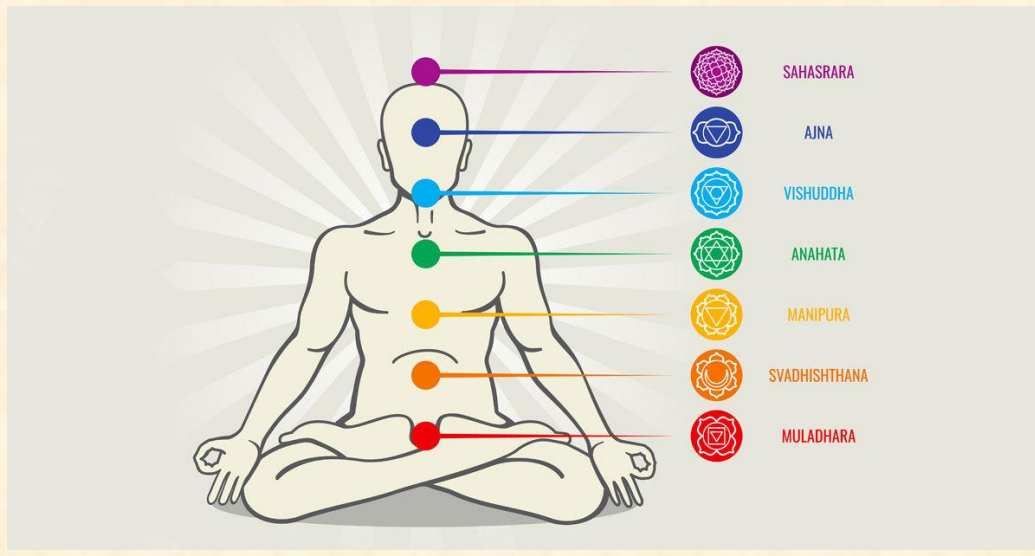
**Mantra muto lòa** Articolate la sillaba lò protendendo le labbra e passare alla vocale a grandissima in modo lento e legato, muovendo tutta la muscolatura del viso senza emettere il suono ma immaginandolo. Ripetizione: 5 vv **Obiettivo: muovere tutta la muscolatura del viso attivando i risuonatori facciali e al contempo adducendo al massimo le corde vocali senza sforzo.**

## **11 ONDA: RISUONATORI**

### **Onda**

Pronunciate le due consonanti br emettendo, prima un suono grave, poi un suono medio e infine un suono acuto. La vibrazione che si produce dietro i denti superiori, nella cavità del palato duro è la stessa vibrazione che andremo a cercare nella vocalizzazione. **Obiettivo: osservare come si modifica la pressione del fiato in base al registro vocale che utilizziamo.**

## 12. INTRO VIBRAZIONE I SUONI DEL CHAKRA



*Con questa meditazione, lavoreremo con i sette suoni della scala tonale, andando a stimolare la vibrazione dei sette chakra. La parola chakra viene dal sanscrito e significa ruota, circolo e disco solare.*

*Esiste una relazione diretta fra tono e chakra. I chakra inferiori sono influenzati dai suoni più gravi, mentre i chakra superiori da quelli più acuti.. Andremo a fare una pulizia dei sette chakra attraverso la vibrazione delle sette note della scala, a partire dal Do grave fino a salire al Si della stessa ottava.*

*Vi accompagnerò durante la pulizia dei chakra con un suono, quello prodotto da questo meraviglioso strumento musicale, la campana tibetana di metallo che ha come suono fisso, il Si, la nota che corrisponde al settimo chakra, il chakra più evoluto, quello della saggezza, spiritualità e connessione all'universo.*

*In questa meditazione utilizzeremo suoni muti e suoni vocalici. Durante l'emissione dei suoni cerchiamo di indirizzare la nostra vibrazione sonora all'interno del chakra.*

*Sedetevi a terra, con le gambe incrociate e i palmi delle mani verso l'alto appoggiati sulle ginocchia .*

*Prima della purificazione di ogni chakra, ad occhi chiusi, faremo tre respiri profondi.*



## **13. PRIMO CHAKRA**

**Primo chakra** – Situato nel perineo

*Stabilità. Sicurezza e fiducia in sé stessi - E' bloccato dalla paura.*

Chiudete gli occhi, inspiriamo ed espiriamo profondamente, tre volte, al suono della campana tibetana, ascoltate la nota DO che io intonerò con il suono muto e a seguire la vocale U, e provate a cantarla con me . Ripeteremo 3 volte la sequenza.

## **14. SECONDO CHAKRA**

**Secondo chakra** – Situato quattro dita sotto l'ombelico

*Sessualità, emozioni, creatività. – E' bloccato dal senso di colpa*

Ripetiamo la stessa procedura. Emettete il suono muto M e la vocale U nella nota re .

## **15. TERZO CHAKRA**

**Terzo chakra** – Situato quattro dita sopra l'ombelico

*Volontà, potere personale, fiducia in noi stessi – E' bloccato dalla vergogna.*

Emettete il suono muto M e la vocale O nella nota mi .

## **16. QUARTO CHAKRA**

**Quarto chakra** – Situato all'altezza del cuore

*Amore, compassione, generosità, empatia – E' bloccato dal dolore e dalle delusioni*

Emettete il suono muto M e poi la vocale A nella nota fa.

## **17. QUINTO CHAKRA**

**Quinto chakra** – Situato all'altezza della gola

*Ascolto, comunicazione e capacità di dire la verità – E' bloccato dalla menzogna*

Emettete il suono muto M e poi vocale A che si trasforma in I nella nota sol. Durante il passaggio fra la vocale A e la vocale I rilassare labbra e bocca per migliorare l'uscita degli armonici

## **18. SESTO CHAKRA**

**Sesto chakra** – Situato fra le sopracciglia, detto il chakra del "terzo occhio".

*Intuizione, immaginazione creativa, lucidità mentale – E' bloccato dalle illusioni*

Emettete il suono muto M e a seguire la vocale A che si trasforma in I nella nota la. Nasalizzare il suono della A per stimolare la ghiandola pituitaria con l'obiettivo di risvegliare il terzo occhio. Durante il passaggio fra la vocale E e la vocale I rilassare labbra e bocca per migliorare l'uscita degli armonici.

## **19. SETTIMO CHAKRA**

**Settimo chakra** – Situato alla sommità del capo, zona della corona

*Spiritualità, saggezza, consapevolezza universale – E' bloccato dagli attaccamenti terreni*

Emettete il suono muto M e a seguire la vocale I sulla nota si. Con questa vocale e questo suono entra in vibrazione la testa, è possibile avvertire un leggero stordimento.



## **0 - . VOCALIZZAZIONE – INTRO GENERALE**

### **VOCI GRAVI**

**1.SPIEGAZIONE SUONO MUTO + LI LE LO LU LA**

**2.BASSI E CONTRALTI SUONO MUTO M + LE LE LO LU LA**

**3.SPIEGAZIONE SUONO LEGATO LO A**

**4.BASSI E CONTRALTI SUONO LEGATO LO A**

**5.SPIEGAZIONE ALTERNARE VELOCITA' LI LE LO LU LA**

**6.BASSI E CONTRALTI ALTERNARE LE VELOCITA'**

**7.SPIEGAZIONE SUONO ARTICOLATO LO A**

**8.BASSI E CONTRALTI SUONO ARTICOLATO LO A**

**9.SPIEGAZIONE PRESSIONE DEL FIATO BR**

**10.BASSI E CONTRALTI PRESSIONE DEL FIATO BR**

VOCI MEDIE

**1.SPIEGAZIONE SUONO MUTO + LI LE LO LU LA**

**2.MEZZOSOPRANI E BARITONI SUONO MUTO M + LI LE LO  
LU LA**

**3.SPIEGAZIONE SUONO LEGATO LO A**

**4.MEZZOSOPRANI E BARITONI SUONO LEGATO LO A**

**5.SPIEGAZIONE ALTERNARE VELOCITA' LI LE LO LU LA**

**6.BASSI E CONTRALTI ALTERNARE LE VELOCITA'**

**7.SPIEGAZIONE SUONO ARTICOLATO LO A**

**8.BASSI E CONTRALTI SUONO ARTICOLATO LO A**

**9.SPIEGAZIONE PRESSIONE DEL FIATO BR**

**10.BASSI E CONTRALTI PRESSIONE DEL FIATO BR**

## VOCI ACUTE

**1.SPIEGAZIONE SUONO MUTO + LI LE LO LU LA**

**2.SOPRANI E TENORI SUONO MUTO M + LI LE LO LU LA**

**3.SPIEGAZIONE SUONO LEGATO LO A**

**4.SOPRANI E TENORI SUONO LEGATO LO A**

**5.SPIEGAZIONE ALTERNARE VELOCITA' LI LE LO LU LA**

**6.SOPRANI E TENORI ALTERNARE LE VELOCITA'**

**7.SPIEGAZIONE SUONO ARTICOLATO LO A**

**8.SOPRANI E TENORI SUONO ARTICOLATO LO A**

**9.SPIEGAZIONE PRESSIONE DEL FIATO BR**

**10.SOPRANI E TENORI PRESSIONE DEL FIATO BR**

**1. CONCLUSIONI E SALUTO**

## **APPENDICE DESCRITTIVA DEGLI ESERCIZI DI VOCALIZZAZIONE**

### **PRIMO ESERCIZIO**

#### **SUONO MUTO M + LI LE LO LU LA**

*Suono muto M che anticipa l'arpeggio di quinta sillabico LI LE LO LU LA  
Ascoltare dove risuona la voce durante l'emissione della M  
poi eseguire l'arpeggio di quinta.*

### **SECONDO ESERCIZIO**

#### **SUONO LEGATO – LO A LO A LO A LO A LO**

*Scala di Quinta sillabica lenta Ascendente e Discendente.*

### **TERZO ESERCIZIO**

#### **ALTERNARE VELOCITA' – LI LE LO LU LA**

*Tre arpeggi di quinta ascendente e discendente con i primi arpeggi veloci e il terzo lento.*

### **QUARTO ESERCIZIO**

#### **SUONO ARTICOLATO – LO A LO A LO A LO A LO**

*Scala di Quinta sillabica Ascendente e Discendente veloce in sequenze da 3, 4, 5, 6, 7,8  
ripetizioni.*

### **QUINTO ESERCIZIO**

#### **PRESSIONE DEL FIATO – BRRRR**

*Utilizzo delle due consonanti BR, pensando a portare la lingua dietro i denti superiori.  
Arpeggio di Quinta Ascendente e Discendente lento per attivare il diaframma.*