



10 συμβουλές για να ψάλλετε καλλίτερα τα μάντρας

χρησιμοποιήστε τις και απολαύστε το αποτέλεσμα

της *Dev Suroop Kaur*

- 1. Σταματήστε να κρίνετε** Συνειδητά απελευθερώστε τη φλυαρία του εσωτερικού σας κριτή και αφήστε τον να πάει στο καλό. Ακόμα και αν σας φαίνεται παράξενο να ακούτε τον ήχο της ίδιας σας της φωνής, εγκαταλείψτε την απροθυμία σας να ανοίξετε το στόμα σας και το φόβο που νιώθετε να επιτρέψετε στον ήχο να βγει προς τα έξω.
- 2. Χαλαρώστε** Χαλαρώστε κάθε μέρος του σώματός σας, κάθε κύτταρό σας. Καθώς ψάλλετε, εντοπίστε στο σώμα σας οποιαδήποτε ένταση. Αφήστε την να ακολουθήσει τη ροή της αναπνοής σας. Καθίστε σε μία άνετη στάση, γεμάτοι χάρη. Νοιώστε απόλαυση.
- 3. Αναπνέετε** Η πλήρης και πλούσια, κοιλιακή (πυελική) αναπνοή αποτελεί το θεμέλιο του καλού τραγουδιού. Η αναπνοή δίνει την υποστήριξη που χρειάζεται στη φωνή αλλά και στην ενέργεια για να αναδυθεί χαλαρά το τραγούδι σας. Καλλιεργήστε τη μακριά, βαθιά, πλήρη αναπνοή τώρα αλλά και για πάντα.
- 4. Ακούστε** Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικά αλλά το να ακούς είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει τα πάντα. Αφουγκράσου, άκουσε όλους τους ήχους και τις δονήσεις. Άκουσε βαθιά μέσα σου τον ήχο της φωνής σου. Το να ακούς με αυτόν τον τρόπο είναι μία θεραπεία που καταπραΰνει αλλά και αναπτύσσει την ικανότητά σου για βαθιά «ακρόαση» δηλαδή τη διαίσθησή σου.
- 5. Τραγουδήστε από τον αφαλό** Δημιουργήστε, γεννήστε τον ήχο από τον αφαλό. Ο αφαλός είναι το δικό σας 'ik' – το ένα, το μοναδικό σας σημείο που σας θρέφει όταν βρίσκεστε στη μήτρα. Απλά εστιάστε στον αφαλό και ξεκινήστε τον ήχο από το σημείο αυτό. Αρχίστε από εκεί και κατόπιν εφαρμόστε ότι έχετε μάθει για τα μάντρα και την ψαλμωδία.
- 6. Επιτρέψτε** Χαλαρώστε τη βάση της γλώσσας και απλά «επιτρέψτε» στον ήχο να περάσει μέσα από το λαιμό και το 5ο τσάκρα. Έχουμε την τάση να ωθούμε πολύ σκληρά και να αναγκάζουμε τη φωνή μας να βγει από το λαιμό μας, υπερφορτώνοντας τις φωνητικές μας χορδές. Αυτό δημιουργώντας στρες. Αντί να ασκούμε «βία» αρκεί να χαλαρώσουμε και να επιτρέψουμε περάσει επαρκής αέρας μέσα από τις φωνητικές χορδές. Να επιτρέψουμε στον ήχο να αναδυθεί από τον αφαλό και όχι από το λαιμό.
- 7. Δονήστε** Αισθανθείτε τη δόνηση σε ολόκληρο το πρόσωπό σας. Αισθανθείτε τον «αέρα» να δονείται στη στοματική κοιλότητα, στα ιγμόρεια, μέσα στα οστά σας. Ασκηθείτε μεταφέροντας τη δόνηση σε ολόκληρο το πρόσωπό σας και το κεφάλι σας. Αισθανθείτε την στο στήθος σας, στον αυχένα σας, την κοιλιά, σε ολόκληρο το σώμα σας, μέσα στην αύρα σας. Αισθανθείτε να δονείται ολόκληρη η ύπαρξή σας.
- 8. Ανοίξτε το στόμα σας** Σας ακούγετε απλό, έτσι δεν είναι; Ανοίξτε 2,5 δάχτυλα το στόμα σας και αρχίστε να εκφέρετε τον ήχο aaaaaa (μακρύς και πλήρης ήχος). Είναι ένας σπουδαίος τρόπος άσκησης. Κρατήστε όμως το στόμα σας ανοιχτό και όχι άκαμπτο και ασκηθείτε σε όλους τους ήχους των φωνηέντων. Θα εκπλαγείτε διαπιστώνοντας το εύρος του ήχου που παράγεται απλά ανοίγοντας το στόμα σας. Μη ξεχνάτε όμως να παραμένετε χαλαροί!!!!
- 9. Προβάλετε τον Ήχο** Αναπνέετε βαθιά, ψέλνετε από τον αφαλό, επιτρέπετε στη δόνηση να περνά μέσα από το λαιμό και κρατάτε το στόμα ανοιχτό. Χαλαρώνετε και ασκείστε στο να κρατήσετε το νου σας ήσυχο. Τώρα προσπαθήστε να προβάλετε τον ήχο 10-15 εκατοστά μπροστά από το πρόσωπό σας. Αφήστε τον να βγει! Ουμηθείτε να μην τον πιέζετε. Απολαύστε το.