



# Las 10 Facetas de un Gran Canto

Como empoderar su experiencia personal de sonido y mantra

por Dev Suroop Kaur

- 1. Deje de juzgar.** Libere conscientemente la fábula de su crítico interior y déjela ir. Aun cuando pueda sonar extraño escuchar su propia voz, suelte el rechazo a abrir la boca y el temor a liberar el sonido.
- 2. Relájese.** Relaje cada parte de su cuerpo, incluso cada célula. A medida que cante busque en usted y su organismo cualquier tensión. Déjela fluir hacia afuera con la respiración. Manténgase suavemente en una graciosa asana. Siéntase tranquilo.
- 3. Respire.** El fundamento de un canto grandioso es la respiración plena y rica dentro de la cavidad pélvica y el estómago. La respiración otorga apoyo para la voz y sostiene la energía para crear un canto relajado. Cultive, ahora y siempre, una respiración larga, profunda y plena.
- 4. Escuche.** Aunque todas las facetas de un gran canto son importantes, el escuchar es la llave que abre todas ellas. Escuche todos los sonidos y vibraciones. Escuche profundamente el sonido de su propia voz. La escucha profunda es en extremo sanadora y tranquilizadora y desarrolla su audición interna –su intuición.
- 5. Cante desde el Ombligo.** Origine el sonido desde el punto de su ombligo. El ombligo es su “ik” –su punto “uno” donde estuvo sostenido mientras se encontraba en el vientre. Simplemente enfoque su atención al ombligo e inicie el sonido en ese punto. Cantar “har” es una excelente manera para que encuentre su camino hacia esta técnica. Empiece ahí, luego aplique lo que ha aprendido a todos los mantras y cantos.
- 6. Permita.** Relaje la base de la lengua y simplemente “permita” que el sonido pase a través de la garganta y el quinto chakra. Tendemos a empujar demasiado y a forzar la voz desde y a través de la garganta, impostando las cuerdas vocales y creando tensión. En lugar de aplicar fuerza, relaje y deje que la suficiente respiración atravesase para que vibren las cuerdas vocales. Permita que el sonido provenga del ombligo y no de la garganta.
- 7. Vibre.** Sienta la vibración del sonido en el lado de la cara. El aire de la cara vibra en la cavidad bucal, en los senos nasales y en el aire dentro de los huesos. Practique mover la vibración en torno a todas las partes de su cara y cabeza. Sienta la vibración en el pecho, el estómago, otras partes de su cuerpo y fuera –en su aura. Sienta vibrar todo su ser.
- 8. Abra su boca.** Suena simple, verdad? Abra su boca cerca de dos y medio dedos de ancho entre los dientes. Cantar un largo y pleno “aaaaaa” es una gran manera de practicar esto. Mantenga la boca abierta y flexible para aquellos sonidos grandes de vocal. Se sorprenderá de cuanto sonido emite simplemente abriendo la boca. No se olvide de permanecer relajado.
- 9. Proyecte el sonido.** Esta respirando profundo, cantando desde el ombligo, saliendo a través de la garganta, vibrando y su boca está abierta. Se está relajando y practicando el calmar la mente del mono. Ahora proyecte el sonido hacia afuera hasta un punto aproximado de 12 a 18 pulgadas en frente de su cara. Déjelo salir. Recuerde no empujar. Manténgase tranquilo.
- 10. Enfocar.** Ahora que tiene las primeras nueve facetas, reúnalas y agregue la pieza final: Aplique y mantenga un enfoque –drishti. Enfóquese en el tercer ojo, o un punto del horizonte, o cualquier punto que indica la meditación o la práctica. Aferre y sujete el poder de su mente.