

10 Facets of a Great Chant 完善唱诵的十要点

如何强化你个人的声音与梵唱的体验 –
作者 Dev Suroop Kaur
翻译 冷继珊

1. 暂停评判

有意识解脱你内在喋喋不休的评语并且不断地放下。虽然听起来有点奇怪 要听你自己的声音，释放内在的不情愿，尽管张开你的嘴巴以及放下发出声音的恐惧。

2. 放松

放松你的全身，甚至每一个细胞。在你唱诵时，扫描你自己和你身体任何紧张的部位。让它随着呼吸流走。让自己保持一个优雅的姿势——一种“完美的坐姿”。保持轻松。

3. 呼吸

好的唱诵的基础在于要饱满而深入地呼吸到骨盆底肌和腹部。呼吸给予声音支持并且维系能量以产生放松到唱诵。从现在到永远都要培养深长饱满到呼吸。

4. 聆听

虽然好的唱诵的所有方面都重要，但聆听是开启一切的关键。聆听所有的声音和振动。深刻地倾听你自己地声音。深度的聆听会产生很深的疗愈力并且令人安心和发展你的内在聆听力——你的直觉力。

5. 丹田发声

让声音从丹田发出。丹田是你的元点(IK)。是你在母亲子宫内的时候滋养你的初始一点。只要专注于丹田并在那儿启动声音。唱诵“HAR”是个这么练的一个很棒的方法。从那儿开始，然后运用到所有你已学会的所有咒语和唱诵上。

6. 让舌根放松，只要让声音通过喉咙和第五脉轮

我们通常倾向于过度逼迫声音从喉咙发出，声带太用力而制造出压力。宁可不要用力，放松同时只要让足够的气息通过，去振动声带就好。让声音从丹田而不是喉咙发出。

7. 振动

在颜面里感觉到声音的振动。“气”的振动在脸上——在口腔里，鼻腔，而且在骨骼里。练习在整个面部和头部里的每个部位产生振动。感觉你胸腔，脖子，腹部，和身体的其他部位以及你周围的气场。感觉你整个人在振动。

8. 张大你的嘴巴，听起来很容易，对吧？

把嘴巴张大，上下牙距离约2-1/2手指。饱满的唱“aaaaa”是个很好的练习方法。保持嘴巴张开并且有弹性的练这声音。你会很诧异，你只要张开你的嘴巴，就会有多少声音出来。不要忘了保持放松。

9. 投射声音

深呼吸，丹田发声，允许声音通过喉咙，振动，并且张大嘴巴。你要放松并且练习让如猴子乱串般的念头静止下来。现在将声音投射到你面前12-18寸（30-45厘米）的单一点上。把它射出去！记住不要强迫。很轻松的做。

10. 专注

既然你已经有前九点了，把它们都聚在一起，然后加上最后一点：保持专注点 (drishti) .专注于第三眼或地面上都一点 或任何冥想所要求都那一点上。固定住并驾驭你的心智的力量。

原文出自www.devsuroopkaur.com © 2014 Dev Suroop Kaur Khalsa