



# 10 ASPETTI DI UN BUON CANTO

*Come potenziare la tua esperienza personale  
del suono e dei mantra*

*di Dev Suroop Kaur*

- 1. SOSPENDE IL GIUDIZIO.** Libera in maniera consapevole il brusio del tuo critico interiore e lascialo andare. Anche se può sembrare strano sentire la propria voce, lascia andare la riluttanza ad aprire la bocca e la paura di fare uscire il suono.
- 2. RILASSATI.** Rilassa ogni parte del corpo, giù fino a ogni cellula. Mentre canti, senti le tensioni del corpo. Lascia che escano con il respiro. Mantieni una asana aggraziata, una postura perfetta. Sii tranquillo.
- 3. RESPIRA.** La base di un buon canto è un respiro pieno e profondo dal pavimento pelvico e dalla pancia. Il respiro sostiene la voce e l'energia al fine di produrre un canto rilassato. Coltiva una respirazione lunga, profonda e piena, adesso e per sempre.
- 4. ASCOLTA.** Anche se tutti gli aspetti del buon canto sono importanti, l'ascolto è la chiave di tutto. Ascolta ogni suono e ogni vibrazione. Ascolta intensamente il suono della tua voce. Un ascolto attento è profondamente curativo e calmante e serve a sviluppare l'ascolto interiore, l'intuizione.
- 5. CANTA DALL'OMBELICO.** Fai partire il suono dall'ombelico. L'ombelico è il tuo ek- il tuo punto "uno" da cui ti sostenevi nel grembo materno. Porta semplicemente la tua attenzione all'ombelico e fai partire il suono da quel punto. Cantare "har" è un ottimo modo per praticare questa tecnica. Inizia da lì, poi applica ciò che hai appreso a tutti i mantra e i canti.
- 6. PERMETTI.** Rilassa l'attaccatura della lingua e semplicemente permetti che il suono attraversi la gola e il quinto chakra. Tendiamo a spingere troppo forte e a forzare la voce da e attraverso la gola, sovraccaricando le corde vocali e generando stress. Invece di forzare, rilassati e lascia passare una quantità di aria sufficiente a fare vibrare le corde vocali. Permetti al suono di provenire dall'ombelico e non dalla gola.
- 7. VIBRA.** Senti la vibrazione del suono in tutto il viso. L'aria vibra nel viso - nella cavità della bocca, nel naso, nelle ossa. Prova a spostare la vibrazione in tutte le parti del viso e della testa. Senti la vibrazione nel petto, nel collo, nella pancia, in altre parti del corpo e all'esterno, nella tua aura. Senti tutto il tuo essere vibrare.
- 8. APRI LA BOCCA.** Sembra facile, vero? Apri la tua bocca lasciando lo spazio di due dita e mezzo di apertura tra i denti. Cantare un pieno e lungo 'aaaaa' è un ottimo modo per fare pratica. Tieni la bocca aperta e flessibile per produrre dei suoni vocalici ampii. Ti sorprenderà quanto suono esca quando apri semplicemente la bocca. Non dimenticare di rimanere rilassato!
- 9. PROIETTA IL SUONO.** Stai respirando profondamente, cantando dall'ombelico, permettendo il respiro attraverso la gola, stai vibrando e la tua bocca è aperta. Ti stai rilassando e stai praticando, stai calmando la mente. Ora proietta il suono fuori, verso un punto a circa 30-40 centimetri davanti al viso. Lascialo uscire! Ricordati di non forzare. Rimani tranquillo.
- 10. FOCALIZZA.** Ora che hai praticato i primi nove aspetti, mettili insieme e aggiungi la parte finale: applica e mantieni un drishti- una focalizzazione. Concentrati sul terzo occhio, su un punto dell'orizzonte o su qualsiasi punto previsto dalla meditazione o dalla pratica. Rafforza e guida il potere della mente.