

Lo spazio della Voce è un percorso che invita a scoprire l'importanza del suono della propria voce. Imparare ad ascoltare la propria maniera di usare la voce contribuisce a evidenziare gli schemi psico-energetici che governano la nostra espressione fisica, emozionale e mentale, il più delle volte veri e propri ostacoli che si frappongono allo stato ottimo di salute e felicità. La voce rappresenta quindi sia una guida di auto conoscenza che un vero e proprio strumento di guarigione e trasformazione. Accedere a questa percezione risveglia in noi la percezione delle dimensioni spirituali e interconnesse dell'esistenza.

Si tratta di tecniche semplici e allo stesso tempo profonde, basate sulla combinazione di movimenti, respirazione, espressione vocale, visualizzazioni e meditazioni guidate, seguendo come filo conduttore la capacità di ascolto come espressione dell'attenzione piena.

#### PROGRAMMA DEL CORSO INTRODUTTIVO:

- lo spazio della voce nella percezione del corpo
- Humming: la natura vibrante della voce
- Riprogrammazione respiratoria: ritorno alla fonte
- Toning: la voce come energia di guarigione
- Attivazione dei Chakra con frequenze vocali
- Overtones: la voce dell'arcobaleno
- Mantra frequenze trasformatrici
- Ritorno all'ascolto

Pag2

#### HUMMING: RECUPERANDO LA NATURA VIBRATORIA DELLA VOCE

La voce appartiene al corpo, è essenzialmente la sua maniera di vibrare e comunicare in modo spontaneo e integrale (il pianto, una risata, un lamento, un grido...). Lo sviluppo del linguaggio e dell'attività intellettuale la vanno relegando sempre più al mero ruolo di vettore del significato verbale, contribuendo alla perdita della percezione della sua qualità vibratoria. **Recuperare il potere di vibrare con la voce è un potente alleato per rilassare zone di tensione, stimolare il sistema nervoso, ridurre il dolore e calmare stati d'ansia.**

Humming significa semplicemente "estendere il suono mmm..."; pur essendo la più semplice delle manifestazioni vocali, è quella che più ci aiuta a riscoprire la capacità della voce di far vibrare il corpo. Numerosi studi medici, per esempio, suggeriscono che l'humming è un ottimo metodo per curare sinusiti e stimolare la vasodilatazione dell'area cerebrale. Inoltre, calma stati d'ansia e di dolore.

## **RIPROGRAMMAZIONE RESPIRATORIA: RITORNO ALLA FONTE**

Occuparsi della voce ci confronta con la respirazione, dato che la voce, cantata o parlata, viaggia con la espirazione. Cercare un'espressione più libera della voce significa implicitamente raggiungere livelli di maggior libertà respiratoria e una profonda revisione della programmazione dei gruppi muscolari coinvolti.

C'è comunque un aspetto ancora più interessante da considerare: essenzialmente la voce e la respirazione sono espressioni dello stesso campo d'energia vitale che sostiene la nostra esistenza organica – dimensione che gli yogi definiscono Prana – e possono guidarci alla percezione di questo campo, dandoci la possibilità di espanderlo e armonizzarlo in maniera cosciente.

In questa prima fase, esploreremo specialmente un aspetto comune fra di loro, che è il loro nucleo energetico, radicato nello spazio addominale. Lì c'è la memoria iniziale del nostro viaggio verso la vita, nella fase prenatale. Possiamo scoprire questa memoria grazie a visualizzazioni guidate, attivando una captazione più profonda e reale della natura della respirazione.

A parte una maggiore capacità respiratoria e miglioramento dello stato nervoso -l'obiettivo è soprattutto quello di sperimentare in maniera organica, cellulare, che essere vivo significa essere contenuto, protetto dalla vita. Sembra ovvio, ma i paradigmi esistenziali attuali ci impediscono di costruire la nostra realtà su qualcosa di così semplice e rassicurante. **Partendo dal corpo, dalla respirazione e dalla voce si può ricostruire una relazione più fiduciosa con l'esistenza.**

A complementare questa esperienza, si propongono vari esercizi che combinano dinamica posturale, respirazione e voce per imparare a scaricare tensione o a ricaricare il sistema nervoso, secondo la necessità.

## **TONING: la voce che cura**

La voce è la maniera con la quale il corpo vibra e ri-suona, però soprattutto rappresenta una materia prima, espressione della dimensione psichica più intima, che si presta alla costruzione e sostenimento di parte di ciò che definiamo realtà. Rispondendo alle stesse leggi del suono, la voce, in quanto frequenza, condiziona ciò che creiamo. Imparando ad ascoltarla, si possono riprogrammare determinati fattori emozionali di base occulti nel tono della voce.

Il tono è più vicino alle dimensioni emozionali subcoscienti che alle idee che forgianno le parole. Rivela la verità di ciò che stiamo sentendo, spesso in contraddizione a ciò che stiamo pensando. Subisce cambi costanti d'accordo alle dinamiche emozionali ed è dal tono della voce che riusciamo ad intuire lo stato emotivo di una persona, indipendentemente dalle parole che sta usando.

Da adulti, impariamo a mascherare il tono per dissimulare il nostro stato emozionale. Però, che tipo di tono usiamo senza censura per pensare e sostenere i nostri "monologhi" intimi? Questa programmazione emozionale che si retroalimenta nel tono incosciente della voce più privata e personale, condiziona le nostre aspettative della vita e attrae come una calamita le condizioni per realizzare esattamente ciò che sentiamo, nonostante siamo convinti che stiamo sperando altro.

**La pratica del TONING ci offre la possibilità di riconoscere e modificare la programmazione emozionale negli aspetti più intimi e privati della nostra voce, generando quindi cambi profondi e reale trasformazione.** Significa cambiare la maniera di concepire e realizzare la nostra esistenza, recuperando il controllo del “centro di programmazione” della nostra esistenza.

Pag 3

### **ATTIVAZIONE DEI CHAKRA**

Questa fase del metodo rappresenta una transizione tra il Toning e l’Overtoning.

Si basa sulla relazione tra determinati suoni vocali e i centri energetici denominati Chakra. **Le frequenze vocali rappresentano una maniera semplice e sicura per attivarli, allinearli ed equilibrarli.**

A livello vocale, inoltre, questa tecnica ha molti vantaggi, tra i quali:

- imparare a focalizzare l’attenzione e a generare risonanza in parti distinte del corpo
- aumentare la capacità respiratoria in maniera sorprendente
- allenare l’ascolto alle frequenze armoniche
- percepire la presenza del campo energetico che ci avvolge e permea.

### **OVERTONES: la voce dell’arcobaleno**

Le tecniche di canto armonico rappresentano simbolicamente l’altro estremo dell’espressione della voce, rivelando la natura essenziale di qualsiasi frequenza sonora; grazie a queste tecniche possiamo rifrangere la voce, generando l’emissione simultanea di due frequenze (diplofonia)

Gli armonici vocali sono stati sempre presenti sin da epoche remote in differenti tradizioni del mondo, come in Tibet, Mongolia, Tuva, Australia.

Il matematico Pitagora ne fece oggetto di studio.

Al di là della loro bellezza, gli armonici vocali sono una meravigliosa tecnologia per allenare la mente a concentrarsi, raggiungere stati meditativi e svelarci la dimensione matematica della frequenza come organizzatrice della struttura dell’universo.

La tradizione hindu conferma questa intuizione nella frase Nada Brahman, che si traduce come “l’universo è suono”.

### **MANTRA**

Un altro aspetto di questo percorso è la comprensione dell’effetto che la recitazione dei Mantra genera nella coscienza.

Il termine Mantra significa letteralmente **“strumento per la mente”** o “liberazione della mente; **però la sua efficacia non dipende solo dalla ripetizione verbale del fonema, ma deve iniziare dalla disponibilità alla vibrazione e soprattutto all’ascolto,** per generare un “loop” o circuito chiuso di attenzione.

## **RITORNO ALL' ASCOLTO**

Vale la pena sottolineare che, in ogni caso, è recuperando la facoltà d'ascolto – filo conduttore di questo metodo – che la voce e il suono possono manifestare il loro potenziale di trasformazione. L'ascolto è una posizione ricettiva, contemplativa, paziente della coscienza. Essenzialmente, è uno stato di silenziosa attenzione al presente. Questo allenamento al "qui e ora" che implica l'ascolto, aiuta al potenziamento delle capacità di percezione e di comprensione intuitiva della mente, delle quali ogni essere umano può beneficiarsi.

### **Questo Corso è diretto a:**

- ricercatori spirituali
- professionisti che usano la voce (cantanti, attori, docenti, psicoterapeuti, etc.)
- terapeuti corporali e energetici
- chiunque senta tensioni o blocchi nella propria espressione verbale o vocale
- chiunque abbia voglia di sperimentare il potenziale di trasformazione profonda che risiede nella propria voce

non è necessario alcuna esperienza anteriore o conoscenza del canto o della musica

### **BENEFICI**

- Comprensione della natura essenziale della propria voce che, essendo espressione del campo energetico, ci permette di potenziarlo e armonizzarlo
- Migliora il potenziale spontaneo della respirazione e della voce cantata e parlata, liberando tensioni e azioni costrittive generate dalla volontà.
- Aiuta a liberare memorie dolorose di origine traumatico, che a loro volta sono alla base di malattie o squilibri emozionali
- Migliore gestione dello stress nella quotidianità. Considerevole aumento della sensazione di benessere
- Permette raggiungere facilmente stati meditativi e il risveglio nella coscienza della dimensione spirituale dell'Esistenza.

Pag 4

## **MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DI QUESTO CORSO**

Propongo questo per-corso in modalità intensiva:

-fine settimana

Venerdì sera: incontro di due ore

Sabato: incontro di otto ore con una pausa per il pranzo

o

tre incontri di 3, 3 e 4 ore durante tre giorni consecutivi

(per esempio, Giovedì 3 ore/Venerdì 3 ore/Sabato 4 ore).

Questo campo di investigazione invita a varie estensioni dell'esperienza in livelli successivi.

#### CENNI BIOGRAFICI:

Sono nata in Italia, dove ho iniziato la pratica dello Yoga con Yogiraj Aruna Nath Giri, approfondendo anni dopo lo studio in India con Yogashiromani Swami Gitananda Giri, tra il 1984 e il 2001; dallo Swami ho ricevuto il nome *Maytilli Devi*, che uso da allora in onore al lignaggio spirituale al quale appartengo. Dal 1989 sono membro del Vishwa Yoga Samaj ed ho il titolo di Yogacharini, riconosciuta a livello internazionale dall'ICYER. <http://www.icyer.com/Teachers.php?country=Argentina>

Faccio parte di un gruppo di 84 "Elder Paramparai" dell'ICYER a livello mondiale. Nell'ambito dello Yoga mi dedico specialmente al Pranayama – coscienza dell'energia respiratoria – e dei Chakra.

Risiedo in Argentina dal 1994, dove ho fondato l'Associazione Sophia nella città di Mendoza.

Sono cantante, autrice e interprete. Nel 2014 ho editato il mio primo cd "Muchos cielos, una tierra" e nel 2018 il secondo cd "Cantos del Alma". Essendo il canto una passione ineludibile, sono riuscita nel tempo a far convergere le due correnti maggiori della mia vita – spiritualità e musica- in una dimensione sempre più integrata e organica. Il metodo "Lo Spazio della Voce" ne è un'espressione; attualmente è in fase di edizione un libro che ne riassume i concetti e la pratica.

#### Lista di articoli di stampa più recenti:

<http://www.mdzol.com/nota/70237-nada-yoga-yoga-del-sonido/> <http://losandes.com.ar/article/view?slug=poder-mantra-705824> <https://www.mdzol.com//2013/04/26/nota/114815-vida-saludable-un-viaje-al-interiordel-ser/> <https://www.mdzol.com//2013/09/05/nota/673854-conoce-los-beneficios-de-tu-vozpara-generar-bienestar/> <https://www.mdzol.com//2014/09/20/nota/677719-el-sonido-es-la-medicina-del-futuro/> <http://www.universidad.com.ar/maytilli-devi-la-musica-como-sanacion-y-busquedaartistica> <http://losandes.com.ar/article/view?slug=maytilli-devi-el-cosmos-es-sonido> <http://www.sitioandino.com.ar/n/261655-la-cia-fusari-trajo-de-regreso-su-exito-entanto-de-fados/>

#### Contatto :

email: [maytillidevi@sophia.org.ar](mailto:maytillidevi@sophia.org.ar) – [maytillidevi@hotmail.com](mailto:maytillidevi@hotmail.com)

tel - whatsapp: (+549) 261 6385214

[www.maytillidevi.com](http://www.maytillidevi.com) <https://www.facebook.com/MaytilliDeviYogacharini/>