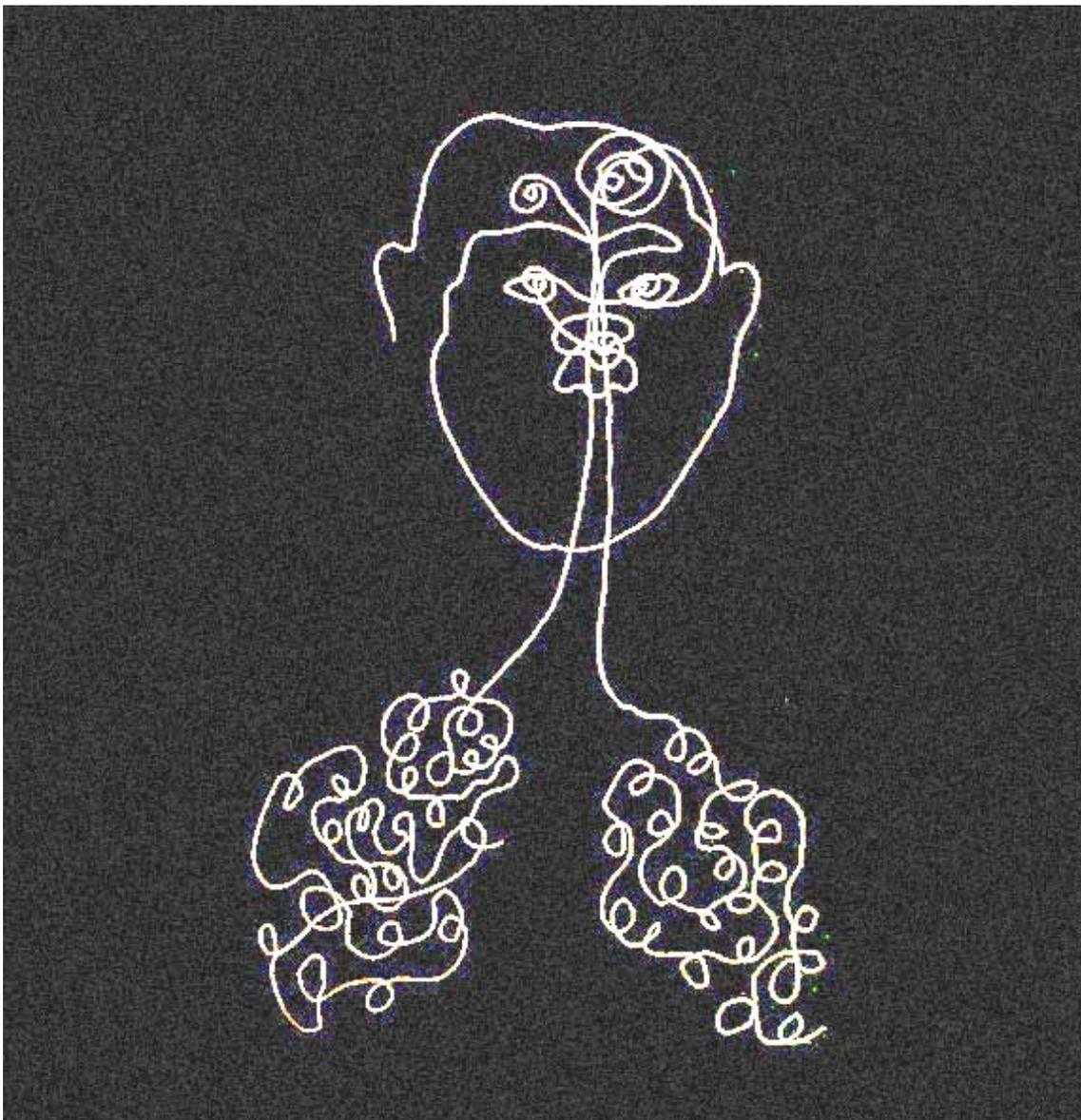


Yoga de la Voz



por **Leandro Brandi**



El Yoga de la voz es un trabajo personal que combina la práctica del yoga y la meditación, incluyendo ejercicios respiratorios (*pranayama*) y vocales específicos de la tradición védica con elementos de logopedia, Chi-kung y Técnica Alexander, así como de otras prácticas de expresión vocal, corporal y canto más cercanas a la tradición occidental.

La voz y el cantar son medios directos y a nuestra disposición para encontrar un punto de conexión entre las sensaciones que nos llegan desde el exterior y nuestro sentir profundo.

Desde esta perspectiva no interesa tanto la forma, el sacar “voces bellas”, sino cómo hablamos, cantamos y nos expresamos a partir de esta unión. Buscando paralelamente generar las condiciones para una escucha de calidad hacia el interior, el exterior y nuestra voz. Mejorando “el oído”, la entonación y el sentido del ritmo a la par que atendemos a las relaciones que se establecen entre la vibración de la voz y la salud, podemos establecer una mejor comunicación con nuestro sentir profundo.

El objetivo, es compartir y profundizar en ciertos aspectos de la respiración, la fonación, la relajación, la meditación y el canto, ampliando las propias posibilidades expresivas, emotivas y lúdicas, y su aplicación práctica.

Para ello el trabajo se divide en seis áreas principales:

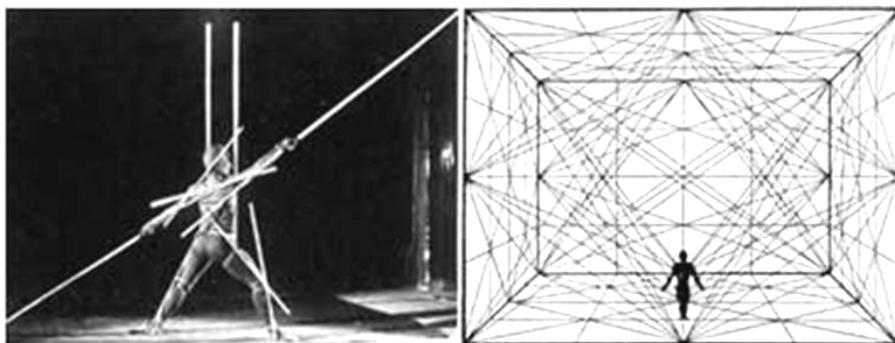
1. Una toma de conciencia de la colocación y los ejes corporales. Centrándonos en la relajación, el desbloqueo y la apertura corporal.
2. Un trabajo activo sobre la respiración.
3. Reconocer y liberar las tensiones en el área de la garganta, la boca, la zona cervical y del plexo solar.
4. La activación de la vibración a través de la voz, la escucha y su conexión con el sistema nervioso.
5. La curación a través de los Mantras, los harmónicos y la meditación.
6. El canto y la expresión oral como medio para conectar con las emociones, el sentir. La proyección de la voz. La improvisación y el canto grupal.

1. Colocación y ejes corporales

Quien desee usar su propia voz sin cansarse, quien quiera hablar y cantar según sus posibilidades, con una voz sana, buena y armoniosa, ha de saber que la fonación es un proceso que interesa no sólo a la laringe, la cavidad bucal, la lengua y los labios. Más bien es una función en la que participa la persona con todo su cuerpo. Uno de los orígenes etimológicos de la palabra "Persona" es *PER-SONAM*: a través del sonido.

Se puede decir que cuando se habla y se canta, el cuerpo como nexo de unión, se convierte en un instrumento.

La postura general del cuerpo y la elasticidad representan la base idónea sobre la cual desarrollar la respiración, el tono de la voz, la articulación, la resonancia, la expresividad de la voz, el ritmo del lenguaje y la calidad de la comunicación.



Aspectos prácticos

- Para ello al inicio de cada sesión se proponen una serie de ejercicios y secuencias provenientes del *Yoga* y el *Chi Kung*, que ayudan a liberar el cuerpo de ciertas tensiones y bloqueos que se acumulan en el transcurso del tiempo. Hábitos generados por la repetición de ciertas actitudes internas que cristalizan en el cuerpo y se asumen como normales en nuestro modo particular de movernos y estar en nuestro cuerpo.
- Partiremos del estudio práctico de la postura erecta, en la que el apoyo es fundamental para el desarrollo del equilibrio general, e iremos incluyendo secuencias de movimiento que integrarán las extremidades y la columna.
- Desde el inicio mantendremos especial atención en el fluir de la respiración, siendo esta la que marcará el ritmo de las secuencias. Gracias a esta acción conseguiremos reducir la agitación mental, encontrando un espacio de calma que nos permitirá establecer una escucha de calidad hacia nuestro cuerpo.

2. La respiración

Cada vez que nos expresamos y que establecemos una relación a través de la voz, ya sea hablada o cantada, el movimiento de la respiración está presente en su base.

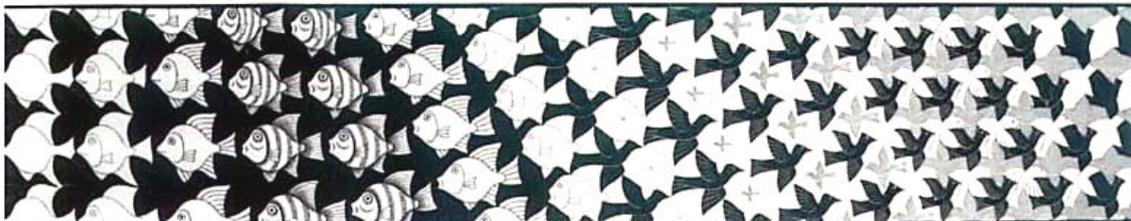
La respiración es la que lleva la voz.

La respiración es la primera y última señal de nuestra vida. Desde la primera bocanada de aire del bebé hasta el último suspiro del que abandona este mundo, su ritmo es la base de todas las alternancias: inspirar y espirar, recibir y dar, expansión y contracción, tensión y relajación. Estas variaciones están directamente relacionadas con nuestros estados fisiológicos, mentales y emocionales.

De hecho, algunos textos escritos y cantados, requieren un ritmo y una inflexión que modifican la respiración tanto de los emisores como la de aquellos que los escuchan, suscitando experiencias físicas particulares.

Por ello debemos prestar atención a la respiración en la que se apoya la voz y adquirir herramientas para conocerla, controlarla y modificarla en función de nuestro objetivo, sea este mejorar la calidad comunicativa personal con nuestros alumnos u oyentes, como incidir en la mejoría de la salud y del sistema nervioso especialmente.

Lo que intentamos obtener mediante los ejercicios respiratorios es la modulación de la respiración, resultando según el caso suave, potente, larga, entrecortada o fluida, para que esté al servicio de los textos y melodías que se desean usar. Esto implica un gran control y una capacidad de relajación aplicada a la respiración, con especial atención en la espiración, ya que el rendimiento de la emisión vocal no depende tanto de la cantidad de aire que podamos inhalar como de la gestión del mismo en la fonación.



Paulatinamente, a medida que afianzamos la práctica de *asana*, depurando los canales energéticos (los *nadis*), introduciremos el *pranayama* en el trabajo.

Según la tradición del yoga, *Prana* es la expresión del *Purusa*, de la fuente de la conciencia. *Prana* es la energía que desprende el *Purusa*. Pranayama quiere decir literalmente *extender el Prana* y es la forma más evolucionada de *Tapas* (*eliminación, depuración*).

El efecto del Pranayama según *Patanjali* es el de remover las impurezas del sistema del cuerpo humano, entendido como cuerpo físico, energético, mental, psíquico y espiritual. Desde la parte más evidente y material a la parte más sutil. Una fase muy importante y evolucionada en el yoga. El Prana universal entra en el cuerpo humano a través de la respiración, el alimento y todo lo que metemos dentro del cuerpo.

La primera etapa del Pranayama es la de alargar la respiración y el primer paso es alargar la expiración. De esta forma la inspiración se ocupa de sí misma, vaciar para que lo nuevo entre por sí solo. Y esto es algo que ocurre de un modo muy similar a través del canto que asimismo puede ser el método más directo para realizar este proceso.

Existen muchos tipos de técnicas Pranayama. Algunas de las que se imparten en el *yoga de la voz*, empezando por la más sencilla y poco a poco profundizando, son la respiración Ujjayi, Sitali, Kapalabati, Bastrika, Anuloma Ujjayi, Pratiloma Ujjayi y Nadi sodhana.

Aspectos prácticos

Para comprender mejor los mecanismos de la respiración en la fonación nos serán útiles algunas nociones de fisiología sobre el aparato fonador y el funcionamiento del diafragma, nociones que para su mejor comprensión se imparten acompañadas de ejercicios prácticos:

- Ejercicios individuales para la toma de conciencia de estas zonas y de cómo respiramos normalmente.
- Ejercicios en pareja. Con la ayuda de un compañero y del contacto que este puede aplicar con sus manos sobre distintas partes de nuestro cuerpo implicadas en el proceso respiratorio.
- Potenciación de la respiración diafragmática e intercostal para favorecer el apoyo y la emisión de la voz.
- Torsiones para liberar el diafragma y masajes para su desbloqueo.
- Relajación del plexo solar y fortalecimiento de los músculos abdominales, oblicuos e intercostales para potenciar el apoyo vocal.
- *Técnicas de Pranayama.*

En ocasiones usaremos también la voz, acompañando los ejercicios con sonidos vocálicos, con consonantes como la “s” o la “m” y con *bijas-mantras*.

3. Exploración y apertura de garganta, boca, zona cervical y plexo solar.

“Cuando los músculos del cuerpo se ponen en acción empiezan a vibrar. En el estado de estrés la vibración se vuelve mas débil debido a que un músculo demasiado tenso no vibra”.

Alexander Lowen, *Bioenergética*

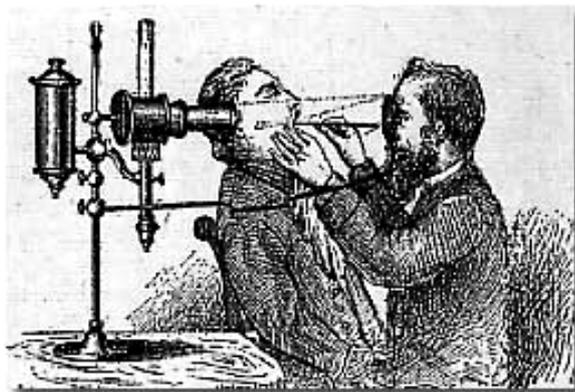
Este principio es también válido para las cuerdas vocales: El estrés conduce a una hipertensión de las cuerdas que así pierden las vibraciones, lo que provoca el aplanamiento de la voz. El mismo Lowen dice que el desequilibrio de los registros vocales, si no es originado por un daño orgánico, revela un individuo desequilibrado. El equilibrio entre la voz y el contenido verbal indica homeostasis emotiva (armonía).

Al analizar la anatomía del aparato fonador desde este enfoque se habla de tres anillos de bloqueos, siempre de origen funcional:

- a) El primero se forma alrededor de la boca. Una boca contraída puede bloquear las expresiones de sentimientos. Labios y dientes contraídos no dejan pasar libremente el sonido. La expresión “apretar los dientes” hace referencia a la agresividad, resistencia, o exasperación y rechazo que vienen expresadas por la contracción de la mandíbula inferior.
- b) El segundo anillo se forma en el punto de unión entre la cabeza y la garganta. Este cierre representa un mecanismo inconsciente de defensa hacia situaciones que no queremos aceptar “ciertas cosas no las tragamos”. Podemos decir que a la sensación de placer le corresponden un ensanchamiento y una sensación de espacio, y a la de desagrado o incomodidad un cierre y una sensación de constricción en la garganta. Todas las personas sienten que cantan mejor cuando están en un estado de serenidad y bienestar.
- c) El tercer bloqueo se forma en el punto de unión entre el cuello y el tórax. En ese caso se bloquea el movimiento de las costillas superiores y consecuentemente también el movimiento respiratorio natural, elevándose los hombros y las clavículas y dándose un escaso movimiento de la zona diafragmática-abdominal. Esto provoca un estancamiento de las tensiones en el plexo solar (la boca del estomago), otro de los puntos importantes de bloqueo en el cuerpo. Si la respiración no es principalmente diafragmática se interrumpe el efecto positivo del bombeo que provoca el diafragma sobre las vísceras. La circulación energética del cuerpo y de la sangre así como el sistema inmunológico dependen de este factor fundamental.

En general, cada forma de estrés (miedos, conflictos, excesiva pretensión...) modifica el movimiento de la respiración y aumenta inmediatamente el tono muscular de todo el cuerpo. Las tensiones psíquicas se concentran sobretodo

en la musculatura de la zona cervical, una parte delicada bajo muchos aspectos. El ser humano tiende a proteger automáticamente el cuello en situaciones de peligro o estrés. De todo eso viene una rigidez en la musculatura de la nuca, comparable a una coraza muscular. Podemos imaginar que estas contracciones se propagan hacia la musculatura de la boca y de la laringe, bloqueando el sonido de la voz que no puede desarrollarse y proyectarse de forma apropiada.



El centro laríngeo es el responsable de la comunicación, el centro de la creatividad superior, del lenguaje y del control de la escucha. Es la exteriorización física de la glándula de la tiroides. Un puente entre el pensar y el sentir, entre pulsiones y reacciones, y transmite el contenido de los demás centros hacia el exterior. A través del centro laríngeo expresamos nuestras experiencias, sentimientos, instintos y deseos, las ideas, la comprensión y la percepción del mundo interior. Su vehículo es el sonido.

Así, podemos considerar que la laringe se ve más afectada por los traumas emocionales que no por los esfuerzos físicos, aunque en el caso de los profesores, por ejemplo, el tener que hablar repetidamente, en voz alta y sin micro, a una clase de estudiantes (a veces con ruidos de fondo, y sin una técnica vocal adecuada), puede aumentar la posibilidad de formación de disfonías y de nódulos en las cuerdas vocales. Pero no debemos olvidar el peso de las emociones y del “miedo escénico” a la hora de dar una charla o cantar en público.

Aspectos prácticos

Existen muchos ejercicios que practicaremos a lo largo del tiempo para liberar el cuello, las cervicales, la lengua, la mandíbula inferior, los labios y la garganta, así como el plexo solar.

- Automasaje y reconocimiento de estas zonas.
- Ejercicios de movilización de cervicales.
- Ejercicios de técnica Alexander para la colocación de la columna vertebral, con especial énfasis en la zona cervical.
- Apertura y desbloqueo de la mandíbula inferior.
- Articulación de toda la musculatura en torno a la boca, labios y lengua.

- Ensanchamiento del espacio dentro de la garganta.
- *Kapalabati* y *Bastrika*. Tonificación y relajación de toda la zona del plexo solar.

Ejercicios que deben realizarse con lentitud y con el apoyo de la respiración para optimizar la calidad más que la cantidad y evitar posibles lesiones en estas zonas. Todo ello nos permitirá conocer y romper ciertos esquemas mecánicos y repetitivos y facilitará la conexión entre el cuerpo la respiración y la mente.

4. La vibración a través de la voz y su conexión con el sistema nervioso. Meditación, Mantras y armónicos

El estudio de la fisiología de la emisión vocal nos muestra las distintas formas en la que el cuerpo está implicado:

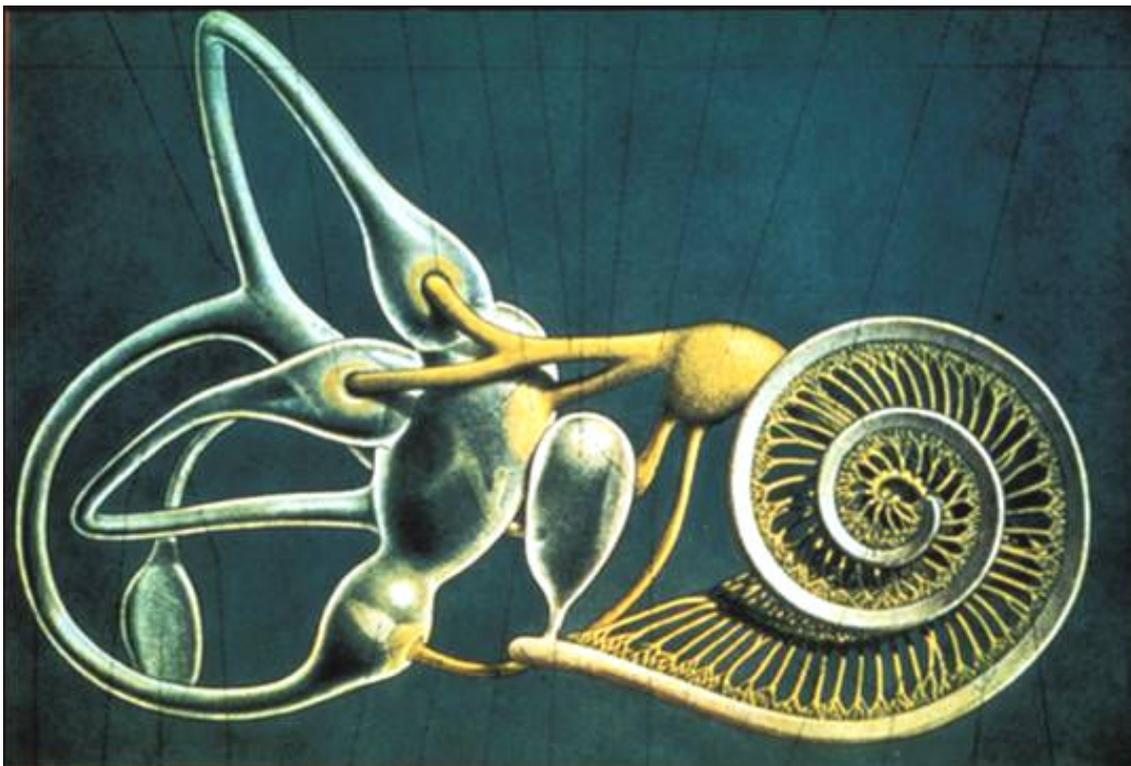
- El “esfuerzo interno”: que consiste en la activación de las condiciones respiratorias adecuadas, descritas anteriormente.
- El “esfuerzo externo”: o sea la activación de la laringe y la vibración de las cuerdas vocales, la ampliación y el enriquecimiento del sonido en las cajas de resonancias, la articulación y la proyección del sonido.

Si los sonidos se produjeran solamente por la vibración de las cuerdas vocales, estos serían muy pocos audibles y débiles. Gracias a la intervención de los resonadores presentes en el cuerpo, los sonidos se amplifican antes de ser emitidos al exterior.

Los sonidos que emitimos movilizan las sensaciones internas y las de los tejidos mucosos, incluidos los viscerales, generando un movimiento más intenso de lo que provocaría un sonido que procede desde el exterior.

Una vez que el sonido se ha producido, esto puede hacer vibrar todo el cuerpo generando resonancias similares en el interior del mismo, desde la cabeza a los pies. Estas sensaciones vibratorias pueden ser muy fuertes y juegan un papel considerable en el control de la propia voz y repercuten en el sistema nervioso.

Para cantar y para hablar necesitamos poner en funcionamiento simultáneo numerosas partes del cuerpo. El “oído” como órgano de control posibilita que todos estos elementos se coordinen a través de la función centralizadora que desempeña el cerebro. Sin la escucha no existen el canto ni el habla. El oído asegura el control del canto y de la fonación en general, así como la del equilibrio y la escucha; es el director de orquesta de este mecanismo complejo de recepción y estimulación.



En realidad es el cerebro que, estimulado por el oído, “empieza a cantar”. Está comprobado que el cerebro, para generar pensamientos y desarrollar la creatividad, necesita de estímulos cuyo efecto implica procesos psico-químicos-celulares, de los cuales deriva una estimulación dinámica que se traduce en un impulso nervioso que funciona como recarga para el sistema nervioso central. La vibración y la producción de sonido son un potente estímulo que activa y equilibra. Por eso se puede decir que cantar estimula positivamente el cerebro.

Todo es vibración. Tal y como ha demostrado la comunidad científica, todo está formado por átomos cuyo contenido son partículas u ondas en continua vibración, así que todo es sonido vibrando en una u otra frecuencia. Como parte del universo que somos también los seres humanos tenemos nuestra propia vibración y sonidos. Aunque no seamos conscientes de ellos son tan nuestros como la respiración o las funciones corporales

Aspectos prácticos

Este trabajo con la vibración lo activaremos a partir de una combinación de trabajos estáticos con otros en movimiento:

- La respiración “sonora” (*Ujjayi*) unida a los movimientos, que potencia el control de la respiración a través de la recepción auditiva, alargándola y ralentizándola.

- Emisión de sonidos vocálicos, direccionando las vibraciones a los diferentes centros energéticos (chakras) a lo largo del eje central.
- Apertura y uso de los diferentes resonadores corporales.
- Escucha de la vibración en el propio cuerpo y el de otros.
- Articulación y proyección del sonido en el espacio.
- La escucha como trabajo previo a la fonación.
- Vocalización y afinación.
- El silencio como trabajo activo para percibir las modificaciones que la vibración ha generado.

5. El poder curativo de los Mantras, la meditación y los armónicos

El sonido tiene un poder enorme de condicionamiento de la consciencia. De hecho la mayoría de los condicionamientos ocurren a través del sonido, y especialmente a través del sonido en forma de palabra, a partir del cual deriva la educación que estructura la mente. Ya sean palabras o música, ninguna otra función sensorial tiene semejante capacidad de influencia.

Los condicionamientos son esquemas sonoros a los que hemos acostumbrado a la mente. Para reprogramar la mente y remover los condicionamientos negativos sustituyéndolos por otros benéficos (la esencia de la cura psicológica), el instrumento principal es el uso terapéutico del sonido.

Todo esto ya se conocía en la India (y no solo) hace mucho tiempo. El Nada-Yoga (yoga del sonido) y el Canto védico son dos ejemplos. Los Vedas son las escrituras más antiguas del hombre que resumen toda la sabiduría del ser humano (medicina, astrología...). En los yoga sutras de Patanjali también se encuentran muchas referencias sobre cómo actúa el sonido dentro del sistema humano.

La mántrica es una ciencia milenaria. Los Mantras (“mantra” viene de *manas* que significa mente y de *trayati*: lo que salva o protege) son sonidos o palabras que tienen una energía especial. Pueden ser palabras sueltas como *Om* o frases específicas o plegarias entonadas y cantadas de distintas formas. Para que lleguen a ser instrumentos de transformación psicológica, los mantras deben de ser repetidos regularmente y pronunciados correctamente.

El sonido es la cualidad de los sentidos que pertenece al elemento éter, el elemento semilla desde el cual brotan los demás elementos.

Espacio---Aire---Fuego---Agua---Tierra

A su vez, cada uno de estos elementos (de los que hablan los yoga-sutras) además de estar conectados con los elementos que están en la naturaleza, está relacionado con nuestro ambiente interior, con nuestra estructura humana. Así, cuando cambiamos el elemento Espacio (éter) dentro de nosotros también los siguientes elementos quedan influenciados de igual manera.

Existe una “consecuencialidad” de la materia:

El Espacio simboliza la cualidad del "contenedor", no se toca; el sonido es su vehículo que se funde en el espacio (Big Bang=sonido) y el oído le corresponde como órgano de sentido en nuestro cuerpo. El Aire simboliza la cualidad del movimiento, el movimiento en el espacio genera fricción, calor correspondiéndole el sentido del tacto (la piel siente el aire que se mueve). El Fuego crea calor y transforma, disuelve la materia en una cualidad líquida, siendo la vista su órgano de sentido ya que el fuego genera luz (transformación espiritual). El Agua simboliza la capacidad de cohesión, formando la materia sólida y pegando los elementos así le corresponde el sentido del gusto (la saliva en la boca, por ejemplo). La Tierra corresponde a la estructura, la densidad que se refleja en el olfato (cuando los elementos se transforman en algo denso se genera olor).

A los elementos, y a las cualidades que representan, se les asocia un chakra correspondiente. A cada chakra una vocal, un bija-mantra y un mudra.

Una cualidad genera la siguiente. Por eso accionar sobre el elemento éter con sonidos es crear y estimular el espacio y la salud necesario en todo nuestro sistema.

Por medio del sonido se pueden armonizar todos los elementos y los sentidos. El sonido es la base del vínculo con el mundo externo y es también el medio para liberarnos de este.

Existen muchas formas de usar el sonido terapéuticamente. Sabemos que los sonidos emitidos con las palabras y especialmente la emisión de las vocales, están vinculadas con los aspectos de la persona y marcan el pasaje fundamental del animal al ser humano.

Los *Bijas mantras* (mantra-semilla), los mantras completos, los armónicos (de una y dos cavidades) y las vocales, componen los aspectos más relevantes sobre los que se centra el trabajo de sanación en el yoga de la voz.

En el estudio de la fisiología sutil del yoga, el *Prana*, la fuerza vital, es algo que nos penetra y nos compenetra totalmente, algo sin lo que nuestras funciones psicofísicas no pueden darse. Prana significa “el que va dondequiera”. En las *Upanishad*, el *Purusa* está relacionado con el sol y *Prana* con la luz que emana y se difunde en cada dirección.

Según su localización en el cuerpo, el *Prana* posibilita el desarrollo de las funciones propias de aquella determinada área. En relación con las distintas zonas de difusión (cabeza-pecho, garganta, plexo solar, abdomen inferior, sistema circulatorio) el *Prana* se divide en cinco flujos vitales: los *Vayu*.

El segundo *Vayu* es *Udana*, localizado en la garganta en el *Vishuddhi* Chakra. El término "Ut" de *Udana* significa "subir", "arriba", así *Udana* es una fuerza que sube. En el plano psicológico un buen funcionamiento de *Udana* vitaliza, da entusiasmo y confianza. *Udana* es responsable de la voz y de la comunicación más en general.

Aspectos prácticos

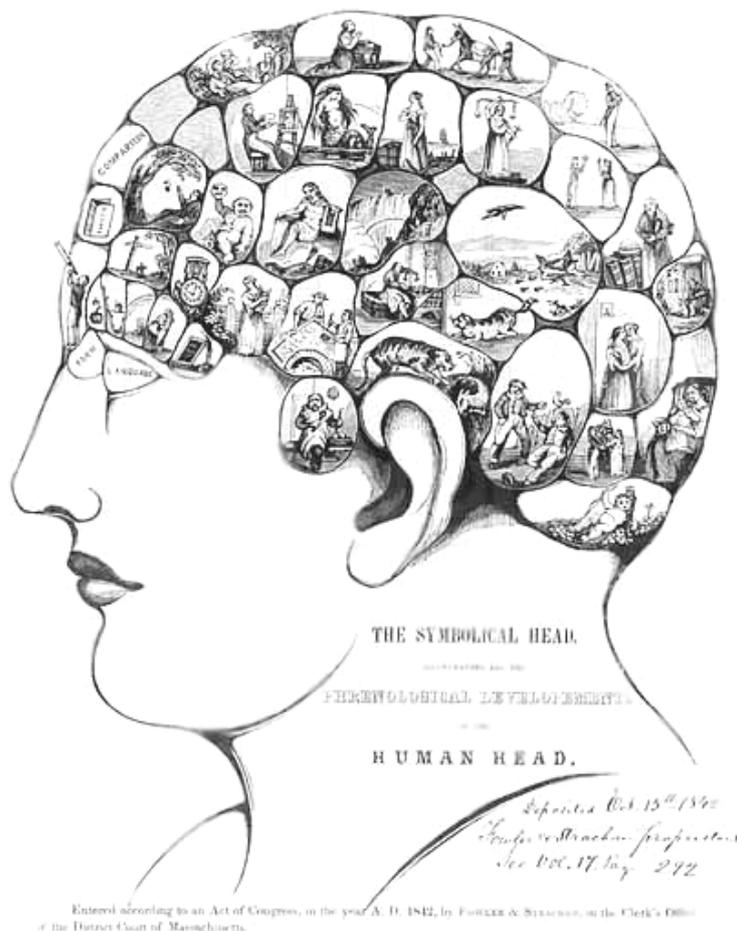
- Uso de ciertos *mantras* en sánscrito según la tradición védica.
- Introducción del uso de armónicos (*overtones*) de una y dos cavidades.
- El silencio y la meditación como trabajo activo para percibir las modificaciones que la vibración ha generado.

6. El canto y la expresión oral como conexión con las emociones. Comunicación y proyección

Cantar é mover o dom do fundo de uma paixão
 (Cantar es mover el don desde el fondo de una pasión)
 Djavan

Hasta ahora hemos tomado en consideración algunos aspectos de la voz y de sus funciones: la respiración, la vibración, la conexión con todo el cuerpo, la escucha, la vocalización, la meditación y la sanación. Así ahora nos adentraremos en la relación con la canción y la palabra, una parte creativa importante del trabajo que se plantea en el Yoga de la Voz.

La voz es el primer y más natural de los instrumentos, siendo única en cada uno de nosotros, como una huella digital. La voz es emoción sonorizada, especialmente la voz cantada. El sonido de la voz revela nuestra esencia y estados emocionales, y está influenciado por la personalidad. Trabajar con la voz puede modificar y mejorar la persona.



Recitar una poesía o un texto, contar un cuento, cantar una canción, jugar con el ritmo, modular la voz en función de lo que nosotros queremos transmitir y de lo que nos transmiten las palabras o la música, es entrar en contacto con un sentir íntimo y personal y abrirlo hacia fuera. Es reconocer un estado de ánimo y vehicular las emociones en el espacio y hacia los otros, es una forma de escucharse y de darse.

No solo los expertos de la historia de la música, sino también los antropólogos e incluso los médicos sostienen la importancia de volver a cantar. Esto es debido a que en primer lugar el canto ha facilitado el nacimiento del lenguaje hablado, en segundo lugar a que ha sido un vehículo de transmisión cultural y de experiencias a lo largo de la historia de la humanidad y en tercer lugar a que repercute favorablemente en la salud.

Se afirma que el ser humano canta por una necesidad instintiva y podríamos decir que en un principio (como bebé) modula el canto y más adelante se expresa a través del lenguaje, como si esta primera modulación cantada fuese una dinámica inicial necesaria para una posterior articulación más elaborada. Fundamentalmente cualquier idioma es una organización estructural que posee sus ritos, matices, inflexiones, timbres específicos, etcétera; es decir todas las características que definen la fraseología musical.

Una de las facultades del cuerpo humano es la de entrar en sintonía con el ambiente externo. Así el acto del cantar permite establecer un dialogo con el espacio. No es necesario cantar con un volumen como aquel de un tenor o una soprano profesional. En definitiva el canto corresponde a una necesidad expresiva, de exploración de uno mismo, de conocimiento del cuerpo y de comunicación con el ambiente que nos rodea.

La voz es justamente este puente entre el sentir y el pensar, un pasaje difícil para el ser humano ¿cuantas veces decimos lo que pensamos como fruto de lo que sentimos? A veces cantando bajo la ducha o en el coche conseguimos con placer y sin esfuerzo esta apertura y conexión con el sentir, pero ¿qué nos ocurre cuando debemos de hacerlo frente a otras personas? Hoy en día en nuestras culturas se canta poco en el transcurrir del cotidiano y esto, sumado a la perdida de ciertos rituales colectivos donde se compartía el canto, nos ha llevado a alejarnos cada vez más de este modo de expresión. Así que cantar, recitar o hablar en público nos puede crear verdadera tensión o pánico, miedo al ridículo o timidez escénica, bloqueando las funciones del aparato fonador, la comunicación y relación con los otros.



Aspectos prácticos

En esta parte del trabajo nos relacionamos con estos bloqueos y experiencias de diferentes maneras:

- Se cantan canciones en diferentes idiomas para adentrarnos en el sonido más que en el significado.
- Se trabaja la improvisación sonora en grupo e individualmente.
- Leemos textos, trabajando la pronunciación y articulación.
- Trabajamos las dinámicas sonoras y los efectos de las pausas.
- Planteamos diversos trabajos más teatrales o expresivos tanto con el cuerpo como con la voz para ayudar a desbloquear los miedos e inhibiciones.
- Realizamos composiciones en grupo o apoyando con coros, para ahondar en el trabajo de colaboración y escucha.
- Trabajamos con canciones o textos como solistas y el grupo nos devuelve la sensación que provoca nuestra voz.
- Establecemos diversos juegos y situaciones que nos llevan a tomar conciencia tanto de la presencia y audibilidad de quien expone o canta, como del estado de escucha como audiencia.
- Jugamos con diversas modulaciones y proyecciones de la voz.

Conclusión

En definitiva, el trabajo de Yoga de la Voz pretende ofrecer unas herramientas sobre la salud de la voz y el cuerpo a profesores i alumnos de yoga.

Compartir la experiencia sobre la importancia del buen uso de la voz y de la respiración como medios reguladores del sistema nervioso. Introducir el canto en la práctica de yoga y en la meditación. La Vibración como medio de sanación.

A través de la voz se pretende recuperar la conciencia del cuerpo y de su relación con los estados emotivos y psíquicos, provocando una mayor comprensión y un retorno al nivel de calma, autoestima y confianza.

Valorar y ampliar el sentido de la escucha, así como la conexión entre voz y oído.

Aplicar el uso del mantra en la meditación y del bija mantra en la práctica de Asana.

Facilitar herramientas para el uso de la voz sin dañarla y ampliar los registros vocales. Encontrar el placer de recitar y cantar sin esfuerzo.

Accionar sobre las tensiones y posibles inhibiciones ante una charla, una clase o una actuación en público.

Recuperar el uso, la pasión y el disfrute del canto, últimamente en descenso en nuestras culturas. Acercándonos a una parte importante de nuestra naturaleza: la de "seres cantantes".

Podemos decir que tenemos ganas de cantar cuando nos sentimos en forma y que nos sentimos cada vez mejor cuando nos ponemos a cantar. Existe una relación circular que se autoalimenta. Como si el estar bien nos proporcionara el medio para cantar y el mismo cantar nos devolviera un estado de bienestar que intensifica el deseo de seguir en aquella acción.

*Mi voz, mi vida, mi secreto y mi revelación
 Mi luz escondida, mi brújula y mi desorientación
 Si el amor esclaviza mas es la única liberación mi voz es precisa
 Vida que no es menos mía que de esta canción
 Por ser feliz por sufrir por esperar yo canto
 Para ser feliz para sufrir para esperar yo canto
 Mi amor créete que se puede crecer así por nosotros mismos
 Una flor sin límite
 Es solamente porque yo traigo la vida aquí en la voz.*

Caetano Veloso

Las sesiones y talleres constan de una **primera parte** física corporal que se centra en:

- un trabajo físico y respiratorio procedente principalmente del Yoga y del Chi kung, con y sin sonidos.
- una sesión de Pranayama
- una sesión de meditación con el uso de *mantras*
- un breve estudio práctico y teórico sobre la colocación y los ejes posturales, y las musculaturas implicadas en la respiración y la fonación
- fisiología de la voz.
- reconocer y liberar las tensiones en el área de la garganta, la boca, la zona cervical y del plexo solar (ejercicios con y sin sonidos).
- calentamiento, modulaciones y apoyo de la voz.
- repercusión del trabajo vocal y la vibración sobre el sistema nervioso.
- la relajación
- la afinación, el oído y la escucha de calidad.
- la proyección de la voz
- la prevención de disfunciones de la voz (afonías, nódulos, etc.)

Y una **segunda parte** donde pondremos en práctica algunos de los aspectos ejercitados trabajando en grupo, en parejas y solos, con lecturas, diálogos, canciones, el ritmo, la escucha, el coro, las dinámicas sonoras, la improvisación y el movimiento con el fin de reconocer y accionar sobre la timidez escénica y las tensiones que se derivan de esta, aliviándolas y eliminándolas.

Estudiaremos cómo la voz adquiere juego, magnetismo y fuerza, así como modos de usarla cuidándola y empleando el mínimo esfuerzo necesario.

Duración de los talleres, espacio y necesidades técnicas

- Por el tipo de trabajo se precisa una sala bastante amplia y vacía. A ser posible sin columnas en el medio.
- Lo ideal es un suelo de madera, pero si esto no es posible que sea al menos una superficie homogénea.
- Esterillas, cojines, mantas
- Un equipo de sonido con CD y USB
- Los talleres intensivos deben de constar de un mínimo de 15h pudiendo ser o no residenciales.
- Para que se puedan llevar a cabo las prácticas de grupo en general pido un mínimo de 10 participantes y un máximo de 24.
- Cuando imparto los talleres fuera de España, o enmarcados dentro de festivales o escuelas de danza, música y teatro, suelo ofrecer un formato más extenso de una o dos semanas (con sesiones de unas 4 horas diarias). Así mismo en ocasiones imparto cursos dentro de formaciones oficiales de yoga aportando el trabajo específico que realizo entorno a la voz.

Leandro Brandi



Leandro Brandi, (Livorno, Italia 1964)

Cantante, músico y profesor de técnicas vocales y corporales.

Nutrido en mis constantes viajes y estudios realizados por África, India, Brasil, Estados Unidos, España y Cuba mediante la investigación sobre el uso de la voz, tanto en el plano musical y cultural como en el del uso terapéutico del sonido, he reunido en mi trabajo personal la pasión por el canto y el uso de la voz con la práctica del Yoga y el interés por el funcionamiento inteligente del cuerpo.

Cómo profesor de yoga, me acerqué en esta disciplina hace más de veinte años para profundizar en el conocimiento sobre el cuerpo y mejorar mi voz, cosa que se dio al estudiar una formación de cuatro años con mi primer profesor, médico y músico Carlos Fiel. Pude por fin aclarar aspectos claves como la respiración y el apoyo vocal, las bases posturales y los ejes de proyección físicos y del sonido; así como la implicación del cuerpo emocional a la hora de actuar — todos ellos aspectos que no terminaba de comprender en su amplitud con las clases de canto propiamente dichas—. Este acercamiento me permitió profundizar en el conocimiento sobre el vasto sistema humano como cuerpo pensante y cantante en movimiento. Más tarde, en la India, me adentré en algunos estudios sobre el yoga terapéutico y personalizado a través del canto *védico*, el mantra y la implicación del uso terapéutico de la voz y del sonido en el cuerpo, aprendiendo prácticas dinámicas de yoga y meditación con el uso de sonidos y *mantras* en Sánscrito.

Desde 1996 comparto mi información en distintas escuelas de música, danza y teatro, así como en varios centros de yoga, universidades populares o centros artísticos, en Italia, en España, en Cuba y en Brasil. Un trabajo dirigido especialmente a cantantes, músicos, oradores, actores y bailarines, profesionales o aficionados que al subir al escenario se encuentran ante un público, así como a todo profesor y practicante de yoga que quieran profundizar en las posibilidades creativas y terapéuticas de un trabajo vocal. Mi acercamiento al yoga se cruza con mis conocimientos y experiencias en el ámbito musical y de otras técnicas corporales como el Chi-kung, la técnica Alexander, el trabajo sobre Anatomía de la voz de Blandine Calais-German, la danza contemporánea y el canto armónico.

Me formé como profesor de Yoga en Italia y España en la escuela Sadhana de la Unión Europea de Yoga (Hatha Yoga). Más tarde profundicé en la línea del Yoga personalizado y terapéutico (Viny yoga) con Grazia Suffriti y Víctor Moreira y en 2010 realicé estudios de Yoga terapéutico y Canto Védico en Chennai, India, en el reconocido Centro de Krysnamacharya con Desikachar.