



il Profumo della VOCE

L'ESPERIENZA DI UNA EX CANTANTE POP DIVENTATA CANTAUTRICE DI KIRTAN DI FAMA INTERNAZIONALE

di Emy Berti

Swami Sivananda di Rishikesh, grande Maestro illuminato, diceva: «Se c'è qualcosa che può cambiare rapidamente il cuore di un uomo, questa è la musica».

Dopo aver cantato per diversi anni musica pop a livello professionale (con Irene Grandi, Stefano Bollani, Giovanni Nuti), ho scoperto lo yoga e in particolare il Nada Yoga, ossia lo yoga dei centri energetici sottili che danno all'organismo la loro naturale vibrazione. La prima esperienza meravigliosa che ho fatto cantando i mantra e i kirtan è stata di sentire crescere una forma di energia molto profonda e incredibilmente trasformativa. A differenza di altre forme di canto, l'energia e la voce sono interiorizzate e dirette verso i chakra alti, fluiscono e non si disperdono. L'esperienza è profondamente purificante. Con gli anni di insegnamento degli asana, ho potuto notare quanto queste posizioni aiutino a rinforzare la struttura muscolare, rendendo fermo e stabile il busto e conferendo così una postura ideale per il canto. Il Pranayama e la respirazione diaframmatica aiutano a creare uno spazio di risonanza: mi trovo a cantare con il torace aperto, rivolto e proiettato verso l'alto. Nel cantare canzoni pop le regole di base sono per lo più le stesse, ma c'è molto più dispendio di energia e sforzo vocale. La vibrazione consapevole di energia non si sente: per quanto, in passato, la mia voce potesse avere colori potenti, forti o leggeri e riuscissi bene sia nell'emissione di petto sia nel classico falsetto, non conoscevo quell'accesso diretto alle forze interiori. Ignoravo che la voce contenesse così tanti profumi, varietà di aromi da gustare: risonanze, fischi, suoni metallici, soffi e armonici.

Il canto dell'Aum

Tutti possono cantare. Se impari ad accettare il suono della tua voce, fai pace con la tua vulnerabilità (dove si riconoscono tutti i propri difetti).

PREPARAZIONE

Rilassa e massaggia mascella e mandibola. Allunga bene il retro del collo e avvicina il mento alla gola, in modo che il suono possa salire e circolare. Rilassa le labbra, quando canti tieni la bocca aperta ma non troppo. Non spingere l'aria fuori, ma lascia che vibri dentro la bocca, nella cavità orale che risuona.

ESERCIZIO n.1

- Mantieni l'inspirazione al conto di 6, quando espiri emetti il suono cantando "Aaaaa" al conto di 12. Senti vibrare il suono dentro la bocca e rendi chiara la vocale A (che non somigli alla E). Prova a spostare leggermente la lingua, per dirigere il suono nelle diverse cavità della bocca.

ESERCIZIO n.2

- Fronte in alto, chiudi le labbra come se tenessi in bocca una cannuccia. A volume sottile canta la lettera "Uuuuu" proiettando il suono nel punto tra le sopracciglia o occhio spirituale.

ESERCIZIO n.3

- Chiudi la bocca e unisci i denti. Canta il suono "Mmmm" e sentilo vibrare sulle tue labbra.