



ARIA CHE CANTA

Seminario di Funzionalità Vocale
conduce Marco Belcastro

16 ottobre 2016

Il Mulino, Via Capitano Robecchi 1, Zeme Lomellina, Mortara (Pavia)

il Mulino è un'incantevole struttura del 1700 con giardino e orto biologico

L'ansia da prestazione, l'esigenza di "avere tutto sotto controllo", la fame d'aria, le emozioni, le pressioni interne ed esterne, sono un grande ostacolo per la respirazione e di conseguenza per l'emissione vocale.

Da qui l'esigenza di raggiungere un stato che ci aiuti a **liberare la respirazione dal controllo**, dalla manipolazione, dalla pressione, per poterci permettere un cambio di orientamento nella relazione con il suono.

Il fare lascia il posto al ricevere, il controllo all'autoregolazione, la volontà al permettere, all'affidarsi, al rinunciare ad intervenire, facendo sì che si instauri un equilibrio tra interno ed esterno, tra l'emettere e il ricevere.

Nel seminario ci dedicheremo alla **respirazione spontanea** (più flessibile, reattiva e sensibile della respirazione controllata), alla regolazione involontaria fine **del diaframma** (che, liberato dalla costrizione e dalla volontà si trasforma in una membrana flessibile pronta a vibrare), ed avremo modo di confrontarci con le varie problematiche legate alla relazione con l'aria nel canto.

Sperimenteremo praticamente, con **lezioni corporee collettive, lezioni vocali individuali e corali**, come questo approccio, che vuole allontanarsi dalla tecnica ed affidarsi alla consapevolezza ed alla percezione sensoriale sottile, permetta alla propria voce di liberarsi e di diventare *spettatori consapevoli e gioiosi riscoprendo il profondo significato dell'uomo di dedicarsi al canto ed alla propria voce.*

Info e iscrizioni

Dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00

80€

Per il pranzo,

ogni partecipante porterà qualcosa da mangiare e/o bere da condividere.

rossilux3@gmail.com

www.marcobelcastro.it