



e

ASSOCIAZIONE YANTRA **organizzano**



ARMONICI....con la voce corso esperienziale con **GIORGIO LOMBARDI**

Domenica 11 febbraio
9.30/13.00 e 14.30/18.00
Bergamo, via Corridoni 22

ISCRIZIONI ENTRO IL 2 FEBBRAIO, posti limitati

yantrabergamo@libero.it - 328 4059870

Impariamo insieme a usare il **Suono della Voce** per la salute, il rilassamento, il benessere in generale. E' utile anzitutto a se stessi, ma anche a terapeuti e insegnanti, attori, cantanti e a tutti coloro che parlano in pubblico. Accessibile anche a chi è «stonato», la **Terapia del Suono** si ispira a tradizioni «sonore» di tutti i tempi. La base è il **Canto degli Armonici**. La riscoperta attuale di questa antica tecnica – chiamata anche «*Canto degli Angeli*» o «*Overtone chanting*» – consente di aumentare l'effetto del Suono, perché la voce si moltiplica in due o tre note contemporanee che agiscono su diversi livelli psicofisici. Questo movimento fonetico dell'energia è un **Mantra senza Parole**, e quindi può essere usato in qualsiasi lingua o religione. Grazie ai più semplici esercizi respiratori dello Yoga (*prânâyâma*) andremo alla scoperta del mistero della Voce ("nascosto" nello scrigno del quinto *chakra*).

La vocalizzazione armonica funziona da **massaggio psichico**: scioglie i blocchi psicofisici, sincronizza gli emisferi cerebrali, provoca uno stato di profondo rilassamento, di centratura su se stessi e di rigenerazione energetica. La useremo per «accordare» quel meraviglioso strumento musicale che è il nostro Essere, secondo il seguente **Programma**:

- Il suono (Canto degli Armonici) come terapia e preghiera, meditazione e arte nella storia.
- Brevi cenni sulla teoria filosofico-matematica-misterica degli Armonici (Pitagora).
- Effetti del suono e della voce, della musica e dei *mantra* sull'udito e su corpo, mente, spirito.
- Perfezionare la respirazione (e quindi la salute) attraverso il canto.
- Le 4 fasi, i 3 livelli e i tanti ritmi del respiro, spontaneo o controllato, per individuarne gli effetti.
- Gli "armonici" creati dalla voce.
- Vocali: suoni della Coscienza. Consonanti: suoni degli Elementi. Sillabe: suoni dell'Integrazione.
- Meditazione partendo dal suono.
- Il potere curativo della voce: per armonizzare, proteggere e curare se stessi, il gruppo, l'ambiente.
- Movimenti simbolici per aumentare l'efficacia del canto.
- **AOUM**, un modo originale di cantare il *mantra-dei-mantra*.

GIORGIO LOMBARDI, giornalista, diplomato ISFIY della federazione Italiana Yoga, propone lo yoga da oltre 30 anni; per 10 anni docente e coordinatore nei corsi di formazione ISYCO per prânâyâma, mantra e shatkarman. Ha perfezionato l'uso del suono nella ricerca del benessere, attraverso il Canto degli Armonici, i Mantra, i Bija e i Liuqi-jué (I 6 Suoni del Tao). Tiene conferenze, seminari e concerti vocali, come solista o direttore, in Italia e all'estero. Ha inciso CD.ed è autore di *Lo yoga del suono: chakra e armonici*», *Parole di musica, Halâsana, la posizione dell'aratro, Sûrya-namaskâra: il Saluto al Sole* (Promolibri-Magnanelli); *Le vie del benessere* (ed. Synthesis).