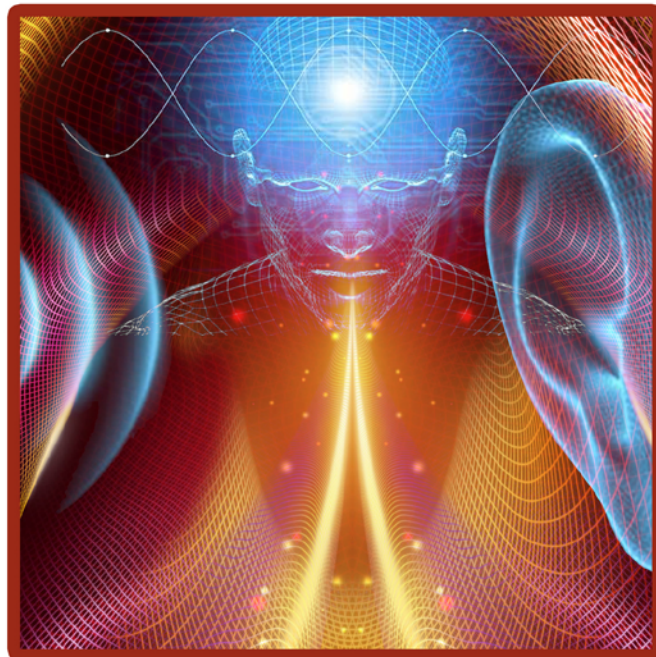


NADA YOGA

M U S I C T H E R A P Y



CANTO ARMONICO

Training di Specializzazione

CANTO ARMONICO

Training di Specializzazione

Docente: Riccardo Misto, musicista e musicoterapeuta

Orario: 9.30-12.30 14.30-18.30

Il Canto Armonico (Overtones Singing o Harmonic Chant) è una disciplina canora con valenze meditative e di espansione della coscienza. Le sue radici si trovano nelle tradizioni sciamaniche della Mongolia, della regione di Tuva e nei rituali religiosi dei monaci tibetani (scuole di Gyuto e Gyume). Negli ultimi decenni anche il mondo occidentale è venuto in contatto col Canto Armonico, adattandone alcuni aspetti tecnici per renderlo più agevole e conforme alla struttura fisiologica degli europei.

Nuove prospettive si aprono, sia da un punto di vista musicale-espressivo-creativo, che musicoterapeutico e di crescita personale: padroneggiare il canto armonico permette al cantante (di qualsiasi genere, stile e provenienza) un significativo miglioramento della capacità di ascoltare, respirare, di intonare e modellare il proprio timbro vocale, arricchendo in modo completamente nuovo il potenziale creativo, artistico e comunicativo, consentendogli di rinnovarsi e distinguersi qualitativamente nel panorama musicale odierno.

Il laboratorio intende fornire le principali e fondamentali basi teoriche e far sperimentare varie pratiche canore per padroneggiare il Canto Armonico. Partendo dal respiro e passando attraverso numerose tecniche e sistemi difonici, si affronteranno interessanti modalità in grado di attuare una profonda trasformazione a livello sottile, espandendo la normale coscienza, aprendo le porte alla Meditazione e al lavoro sui centri sottili.

La materia verrà affrontata da un duplice punto di vista: tecnico-musicale e musicoterapeutico meditativo-spirituale. Il workshop è aperto sia a chi ha già nozioni ed esperienze di Canto armonico, sia a chi per la prima volta si affaccia su questo affascinante mondo.

Breve storia del Canto Armonico

Il respiro come base di partenza: esercizi di respirazione ritmica e diaframmatica

Effetti psicofisici del Canto Armonico

L'intonazione e la stabilizzazione della Fondamentale

I modi armonici: applicazioni del Canto Armonico alle scale modali

Tecniche di Canto Armonico:

apertura della glottide

Moo

ad una cavità

a due cavità

Deep voice/ One Voice Chord (tibetana): scuola di Gyuto e di Gyume

Falsetto

Tecniche miste

Riconoscimento e potenziamento dei suoni armonici

Esercitazioni con i livelli di canto armonico: Nota fondamentale fissa e armonici - Nota

fondamentale e armonico parallelo - Nota fondamentale fissa e melodia armonici - Nota

fondamentale e armonico con movimento melodico convergente o divergente – Armonico fisso

e movimento fondamentale – Polifonia – Armonici e Mantra

Canti di gruppo: Tema armonico e improvvisazione

Teoria e pratica della produzione di accordi col canto armonico

Visualizzazione con spettrogramma (utilizzo software)

I Suoni Vocalici per la pulizia dei Chakra

Tecniche avanzate di apertura, centratura e connessione dei centri sottili

Canto Armonico e Meditazione del Suono: effetti sulle onde cerebrali

Supporti e bordoni (tanpura, swaramandal, tibetan bowls, percussioni). A tutti i partecipanti vengono fornite dispense cartacee, files audio e un utilissimo software spettrogramma per la visualizzazione degli armonici.