



EL CAMINO DE TU VOZ

Tu propia Voz como herramienta de Sanación

Este camino es el resultado de varios años experimentando con la Vibración, el sonido y sus efectos, así como de la práctica de los Cantos armónicos y su influencia en nosotros.

Introducción: *Nuestra Voz contiene todo lo que somos, nuestras experiencias de vida, nuestra historia. Cada vez que nos expresamos o cantamos en presencia de otros estamos de alguna manera desnudándonos y diciendo entre líneas: éste soy yo en este momento presente; y dependiendo de ante quién o quiénes estemos es habitual conectar inconscientemente con emociones que pueden hacer- normalmente lo hacen- que lo que queremos hacer o decir no salga como esperamos.*

*A mi modo de ver y según mi experiencia y aprendizajes, los cambios se hacen cuando desde la consciencia de qué es lo que ha hecho que nuestra voz sea así, qué es lo que ha hecho que nuestro oído discrimine sonidos, qué es lo que ha hecho que nos cueste comunicarnos con los demás..., descubrimos nuestras limitaciones, hacemos **Presente** nuestra voz y ponemos todo de nuestra parte para superarlas, y al mismo tiempo, sin entrar en recuerdos ni emociones dolorosas, estamos cambiando nuestra manera de percibir lo sucedido.*

Nos Empoderamos, cogemos las riendas de nuestra vida, nos aceptamos tal y como somos y comenzamos a cambiar nuestra realidad física...

***NOS CONVERTIMOS EN ARQUITECTOS DE NUESTRO PASADO
CON LA SABIDURIA DE NUESTRO PRESENTE***

¿Cómo funciona?

En el momento en el que establecemos el marco apropiado de trabajo en el que vinculamos la voz que tenemos a nuestra historia, nos despojamos de nuestras máscaras y disfraces para que la voz que allí nos represente sea la real del momento que vivimos, con todo lo que la condiciona. A partir de aquí presentamos diferentes ejercicios y dinámicas para que las limitaciones y los bloqueos asociados a determinadas experiencias de vida se manifiesten, “leyendo” aquello que va sucediendo y ayudando a disolver las conexiones existentes.

La finalidad es reconciliarse con la propia voz, la que hay en cada momento, y llegar al Reconocimiento Integral de uno mismo, libre de juicios, vivir el Presente, Reconectarnos y vivir en la Aceptación de Todo lo que Somos y Sentimos, dejando atrás aquello que ya no nos sirve.

METODOLOGIA.

La respiración: *es la base de todo, vital para sobrevivir, la fuente de nuestra energía...*

Es el pilar básico de todo el trabajo con la voz. Aquí ya se vislumbran las dificultades que tenemos en la vida, ya que la forma de respirar y la forma de vivir la vida están muy conectadas.

La respiración original, la de los bebés, es totalmente abdominal; nacemos conscientes de la plenitud de la vida y de cómo respirarla profundamente.

*A medida que vamos creciendo vamos adquiriendo experiencias y vivencias que no nos resultan agradables, con lo cual nuestro sistema de defensa inconsciente detecta que respirar abdominalmente nos conecta con aquellas emociones y empezamos a respirar torácicamente, con respiraciones cortas y poco profundas. De esta manera nos disociamos de lo que sentimos, aprendemos a respirar a medias, y **comenzamos a vivir la vida a medias...***

Recuperar la Respiración Original nos reconecta con lo que también somos, nos ayuda a aceptarnos tal y como somos, a aceptar nuestras emociones y vivencias como parte de unas experiencias de las que podemos aprender.

*Ello es también fundamental para devolverle la **Salud** a todo nuestro Ser, ya que con respiraciones cortas y poco profundas estamos haciendo envejecer prematuramente al cuerpo.*

Presentación de la Voz:

Cuando tenemos que expresarnos o hablar en público suelen surgir muchas de nuestras creencias y juicios. Aquí ya empezamos a reconectarnos con lo que llevamos dentro de una manera inconsciente.

Trabajamos sobre lo que surge.

Reconocimiento de la propia voz:

Aquí ya comenzamos a identificarnos con nuestra Voz. Desde la observación de cómo suena, cómo se proyecta, su tono y su timbre, ayudamos a que se puedan mejorar todas las cualidades de la voz actual.

Limitaciones auditivas:

Tenemos un sistema maravilloso que nos permite discriminar, anular o modificar los sonidos que escuchamos. Siempre y cuando no haya nada físico que justifique un problema de oído, podemos ayudar a mejorarlo tomando consciencia de las voces y sonidos de nuestro pasado. Las dinámicas propuestas nos ayudan a ello.

Aprender las técnicas de Canto de Armónicos:

Aprender a entonarlos nos ayuda a recuperar el Poder, la Autoestima, a Amarnos y Respetarnos a unos niveles sorprendentes.

Dinámicas y juegos para disfrutar de nuestras voces.

A través de ellos accedemos a observar nuestros límites y capacidades vocales.

NUESTRA VOZ ES EL INSTRUMENTO MAS PODEROSO DEL UNIVERSO