

CERCHIO DEL SUONO

Contattare la propria voce e l'armonia dentro di sé.

con Sarah Mancino

Laboratorio sperimentale di voce e armonia, e armonizzazione di gruppo con Campane Tibetane.

...e se scoprissi che la tua voce è uno strumento meraviglioso?

...e se ti autorizzassi a conoscere di che suono sei fatto?

...e se vedessi che attraverso il suono puoi incontrare te stesso, dialogare con gli altri e collegarti all'Essenza?

Siamo esseri umani vivi, fatti di sensazioni, emozioni, carne e spirito. Tutto, dentro e attorno a noi, vibra.

*Il suono è **vibrazione**. La vibrazione è **vita**.*

*Il termine stesso **Nada Brahman** indica che il suono ha il potere di creare. Nada Brahman è la scintilla originaria della creazione dell'universo.*

*Il suono ha il potere di **riordinare la materia**, racconta il **mistero della vita**, ci insegna ad entrare in **ascolto**.*

Nelle antiche scritture si narra di come la musica appartenesse agli dei prima di scendere sulla terra come loro dono, ed è proprio il suono quindi che può costituire un contatto tra mondo terreno e dimensione celeste, divenendo un canale privilegiato.

Nel workshop esploreremo il **suono/voce** in quanto **potente strumento di conoscenza e di contatto con se stessi**.

L'orecchio è un organo primario di consapevolezza, ma non sono solo le orecchie che ci permettono di ascoltare.

Aristotele e Platone dicevano che cantare e parlare è far vibrare all'unisono l'aria che è all'esterno con quella che è all'interno.

Il "vero suono" esce da tutto il corpo, non solamente dalla bocca, e tocca tutta la struttura ossea. Il suono quindi modella l'essere nella sua totalità.

La voce è musica vivente nel senso che include il *prana* (respiro/forza vitale) e *agni* (fuoco). *Nada* (il suono) è la combinazione di questi due elementi. Quando cantiamo c'è un'esperienza diretta di *nada* attraverso il corpo. La voce è uno strumento diretto. Il corpo è la *vina* (strumento musicale) ed è uno strumento vivo, lo strumento musicale umano, ed è un riflesso della voce.

"Colui che canta bene utilizza tutto il suo corpo come uno strumento straordinario, che prende a vibrare per mezzo dell'appoggio della laringe sulla colonna vertebrale, e infatti è la colonna che canta e che cantando fa vibrare tutto il corpo fino al cranio" (A. Tomatis)

Il workshop è accessibile a tutti coloro che desiderino ricercare in questa direzione, specialmente a chi non ha particolare confidenza con la propria voce.

Attraverso esercizi in coppia, in cerchio e da soli scopriremo i suoni di cui siamo fatti e esploreremo la comunicazione attraverso il suono. Incontreremo l'armonia del suono di gruppo e la potenza del mantra.

La TUA VOCE è strumento di grande conoscenza!



"Le campane armoniche portano nella mia vita centratura, capacità di ascolto e grande fiducia"

Nel percorso sullo studio del suono e della voce, come strumento di incontro con se stessi, Sarah è allieva di Tivitavi Roberto Papini presso lo Spaziocontinuum di Milano (hara yoga voce e mantra), Lorenzo Pierobon a Monza (canto armonico), Mauro Tiberi a Roma (canto armonico), Saynko Namcylak (canto armonico di Tuva), Patrizia Saterini (canto indiano) e Carola Caruso (canto jazz, canto improvvisato, canto moderno e del Metodo Lichtenberg). Con Albert Rabenstein (Centro de Terapia de Sonido y Estudios Armonicos di Buenos Aires) incontra le campane armoniche e si diploma come terapeuta (massaggio sonoro con campane armoniche).

Incontra lo Hatha Yoga yoga all'età di 16 anni e ne fa una pratica propria da oltre 15 anni. Consegue la certificazione di insegnante di Yoga presso l'Ashram di Shivananda in Austria e il diploma di Yin Yoga con Biff Mithoefer.

All'Hatha yoga si mescola la pratica del Nada Yoga (yoga del suono) e l'utilizzo delle campane tibetane, del tamburo, dei tamburi armonici, dello Shruti e di altri strumenti per i lavori di rilassamento profondo e di riarmonizzazione, sia di gruppo che individuali.

Il profondo desiderio di incontrare se stessa, la porta con curiosità a esplorare attraverso gli anni, oltre al mondo dello yoga, della meditazione e del suono, anche la danza sensibile, l'arte del massaggio thailandese e il disegno, in un'ottica dove espressività, creatività e tecnica sono strettamente connesse tra loro e strumento indispensabile di sopravvivenza!

Chi è Sarah?

Amante della bellezza, del silenzio e degli spazi vuoti, dei colori e della libertà, Sarah è un'instancabile ricercatrice del senso della vita.