



Röstyoga på högskolan

RÖST YOGA

ger oss redskap att i trygghet öppna inre dörrar till sedan länge tysta rum. Att få börja andas, klinga och bo i sin kropp är STORT!

Röstyoga på högskolan

SMI, dvs. Stockholms Musikpedagogiska Institut - Högskola för Musikpedagogik, gav hösten 2010 en 5-poängskurs i RÖSTYOGA för lärare på Kultur- och musikskolor i Mellansverige. Det var 25 pedagoger i sång, kör, film, drama, dans, rytmik mm som gick sammanlagt åtta heldagar på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör.

Innehållet i kursen bygger på Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA som är utarbetad av Ulrica Gulz, Kundaliniyoga- och Meditationslärare på Shanti Yoga & Kultur, samt lärare i körledning och Röstyoga på SMI.

Under sina 14 år som lärare på SMI har Ulrica de sista 5 åren integrerat röstyogan med körledningsämnet för blivande körledare, sångpedagoger och musklärare. Det går även att läsa en fristående 2-dagars introduktionskurs i Röstyoga på SMI varje år i augusti och då är vem som helst välkommen att delta. Vid sidan av sitt arbete på SMI driver Ulrica yogacentret, Shanti Yoga & Kultur som erbjuder bland annat en 1-årig instruktörsutbildning i Röstyoga Level One, en kortare Level Two, samt en 1,5-årig utbildning i "Holistisk Yoga - för smärta i kropp & själ".

Nu har det alltså skett ett genombrott på så sätt att Röstyogan har fått ett erkännande tack vare sina 5 högskolepoäng. Kursen blev oerhört uppskattad av alla och redan våren 2011 ges kursen igen på grund av stor *efterfrågan*.

Deltagare på 5-poängskursen i Röstyoga berättar:

"...Terapeutiska suckar som får uttrycka sorg och förtvivlan är befriande – det kändes exklusivt att slippa känna dåligt samvete för att man uttrycker något som annars kanske skulle uppfattas som något negativt. Massage av ansikte, struphuvud och tunga använder jag ofta vid körövningar. Toningarna i bihålorna var sköna och fick igång vätskorna ordentligt – tårarna rann och man fick snyta sig. Befriande!

Röstyogan har under kurstillfällena gläntat på dörren till mitt mentala inre och kanske ibland sorgsna eller lite hårda yttre. Det hårda skalet är kanske ett sätt att skydda sig från ytterligare sorg, smärta och besvikelser eller ett försök att låtsas som om att "det där jobbiga" inte finns eller hålla det på mattan i alla fall.

...i (röst-)yogan upplever jag att jag ser och anar mönster – dessutom har jag haft väldigt roligt på yogan och skrattet är för mig bland de viktigaste ”eld-igångsättarna”. Jag känner mig så inspirerad att ta tag i körarbetet mm efter de här yogapassen – särskilt det som har med ”sedan länge låsta dörrar” att göra och alla samband med kropp, tanke och känsla – för i kroppen händer under sådana här nya upplevelser så intressanta saker att kroppen ibland får en chock och varför inte en positiv sådan? Jag minns att vid en övning hade jag nästan en Gud-upplevelse. Som en oändlig katedral med färger, ljus och rymd – allt i en oerhörd fördröjning. Känslor som sedan länge varit förseglade kom upp – Det seglade omkring där, men utan smärta – omslutet som i en livmoder – varsamt och varmt buret ut i stillhet och frid. Den inre resan hade börjat!”

”...Finner en härlig centrering i toningarna för chakrasystemet. Känner olika värme. Upplever min kropp som ett instrument. Hela kroppen/instrumentet är med mig... Andra moment som jag tagit till mig är den växelvisa andningen med toning NG. Superbt redskap att hitta resonansutrymmen för utvecklandet av klangbildning i sång. Och så är den bara skön:)”



Olika traditioner

Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA är en ”metod” som bygger på material och inspiration från flera olika ”ljudriktningar” och från flera olika traditioner. Det finns ingen röstyoga som uppfunnits av någon enskild individ, utan det är flertusenåriga tekniker som på olika sätt har mött väst och i de mötena har intressanta tekniker för soundtherapy och röstyoga uppstått. Det finns numera många metoder som bygger på kunskapen om människan som frekvensvarelse, allt från vibrationer på molekylärnivå till det elektromagnetiska fältet som omger oss. Dessa metoder bygger på att korrigera frekvenser ungefär som en pianostämmare stämmer ett piano.

Det Ulrica har gjort är att väva samman olika Röstyogatraditioner i väst och öst med sina egna kunskaper och erfarenheter av yoga, röst, musik, form och klang.

Integrera och provsmaka!

Det specifika med röstyogan är att den kan integreras med många andra traditioner och terapier, inte bara yoga. Röstyoga är inget ”färdigt” koncept som man inte får provsmaka lite av här och där, tvärtom, så finns det ett fantastiskt rikt smörgåsbord av övningar och redskap som kan användas på många olika nivåer och inom flera olika områden. Ett ÖPPET och tillåtande landskap för läkning och glädje!

Logonomer, sångare, yogalärare, körledare, skådespelare, dramalärare eller den som bara söker djupare in i sig själv – alla finner de viktiga nycklar i Röstyogan.

Vad skiljer RÖSTYOGA från annan yoga?

Det som allra mest skiljer Röstyogan mot annan yoga är att man inte alls är beroende av att kroppen skall fungera! Man kan vara rullstolsbunden eller svårt smärtpåverkad eller bara inte alls känna motivation för en fysisk yoga och ändå utöva kraftfull yoga med hjälp av sin röst och de kroppsegna ljuden!

Ett röstfysiologiskt perspektiv

Röst användning, sång och tal innehåller; respiration, fonation, resonans och artikulation, men sett ur det yogiska perspektivet är rösten också en manifestering av själ och prana. Röstanvändning är kropp och ande inspirerat av själen och buret av andningen.

Att andas är fundamentet för att producera ljud och använda sin röst. Därför tränar vi i röstyogan bl.a. lungkapacitet och kontroll över magmusklerna och förstås diafragman. En medveten kroppsrörelse kopplat till andningen gör att hela andnings/röstapparaten slappnar av och släpper prestation.

Hur får man bort spänningar i hals och struphuvud, ökar cirkulationen som städar slag på stämbanden och läker inflammerade stämbandsflikar? Heshet, harklingar och andra obalanser i rösten är annat som påverkas av röstyogan ur det mer röstfysiologiska perspektivet. Att släppa spänning i bl.a. nacke, käke, tunga och skallbas gör att vi kan börja klinga fritt och med intentionens hjälp blir vi bli närvarande i ljudalstrandet.

Ett vanligt resultat när man utövar röstyoga brukar vara att man kan utöka det vokala registret och minska registerskarvar.

Rösträdsla

Det finns mycket prestation och rädsla kopplat till sång och röst användning. Yogan stödjer och ger lugn, bekvämlighet, lätthet, koncentration och fokus kopplat till att använda rösten.

Att hitta rösten på nya sätt

Allra viktigast är ändå att upptäcka sin röst på nya sätt och på nya platser i kroppen. Att tona med rotchakrat eller hjärtat eller växla mellan olika utrymmen och klangrum i kroppen kan vara hisnande för alla, inte minst för en erfaren sångare.

Att hitta sin livsenergi

När ett sedan länge ”tyst” rum fylls med vibration händer ibland oerhörda saker, vi kommer i kontakt med inkapslade känslor och minnen, sorger, rädslor som hela tiden kräver vår livsenergi för att hållas i schack. Men det räcker med att det tysta rummet börjar vibrera och klinga aldrig så lite för att inkapslingen skall börja lösas upp och ge oss tillgång till vår livskraft igen.

Från huvud till hjärta

Yogan ger redskap till ett djupare lyssnande som gör det möjligt att på ett helt annat sätt höra sig själv och andra. Fokuset sjunker från huvud till hjärta!

Röstyogan hjälper oss att komma närmare vårt inre jag!

Röstmedvetenhet

Med röstmedvetenhet menas förmågan att relatera till sin egen röst och att kunna identifiera obalanser och tyngdpunkter i energisystemet och dess speglingar i rösten. Med röstmedvetenhet menas även förmågan att hitta in i kroppens olika delar med hjälp av sin egen röst.

Rösten är en spegel av ditt inre universum.

Rösten speglar vårt sinnestillstånd, våra känslor och uttrycker vår själ! Vi kan se kroppen och hjärnan som ett makrokosmos och rösten som ett mikrokosmos. Rösten reflekterar de mönster och frekvenser som finns i hjärnan och kroppen. På samma sätt som olika typer av reflexologi- handen, foten, örat, näsan etcetera - reflekterar hela kroppen, så avslöjar rösten dina obalanser, emotionella tillstånd, dominerande element och din chakradominans.

Ljud som födslorätt

Automatiskt uttrycker vi oss och renar kropp och själ genom; skratt, gråt, suckar, jäsning, vrål, stön, snyft, grymtning... Dessa ljud är vår födslorätt... och de är avsedda av naturen som hjälpmedel att rensa, släppa känslolaster, positiva eller negativa...

Så blir vi vuxna...vi håller tillbaka...vi kan medvetet välja att tona ner och hålla tillbaka dessa uttryck för att inte verka barnsliga, högljudda, ouppfostrade... istället samlar vi på oss till det stora vrålet eller den stora krisen...men det behöver vi inte göra! När vi gör ljuden medvetet innehåller de oerhört mycket läkande kraft.

Nyckelordet är – att frigöra, släppa loss, göra sig av med orenheter som fastnat, som inte tillåter oss att vibrera ”välstämt”. Känslors vibration kan bli medicin, de kan skaka loss låsta mönster i kropp och själ.

Intention

När vi kopplar en intention till vår röst uppstår röstyoga. Med intentionens hjälp kan vi styra effekten av ljudet till olika kroppsdelar, olika chakran eller olika spänningar i vår kropp. Det vill säga att man kan sucka med eller utan intention och *med* intention kan sucken ha terapeutisk effekt och förväntas ge ett specifikt resultat.

Röstyoga på CD

Nu finns Röstyoga 1 på CD, den innehåller övningar som fram för allt fokuserar på det röstfysiologiska perspektivet, dvs röstmassage, öppning av bihålor mm den går att beställa via e-butiken på www.shantiyoga.se.

För information om kommande kurser och utbildningar tag kontakt med Ulrica Gulz på info@shantiyoga.se eller läs mer på:

www.smpi.se

www.röstyoga.se

www.shantiyoga.se

www.holistiskyoga.se