

Agenda 2012/13 BARCELONA

6 Módulos de 8h c/u (se puede asistir a Módulos sueltos)

Dirigidos a todo aquel que quiera mejorar la comunicación y afecciones de su voz por razones personales o profesionales o que simplemente quiera sentirse mejor consigo mismo y su voz.

Atención! Los talleres tienen "efectos secundarios", tales como dar energía, vitalidad, seguridad, centro, superación de bloqueos físicos y emocionales y mucho más...

Lugar: Consejo de Cientos 295, 5 piso, 1 (zona Plaza Catalunya)

Precio: 70€. Pago anticipado hasta lunes anterior al curso: 63€ (10% de descuento)

Bono por 6 Módulos, 320€

Temas troncales presentes en todos los Módulos

- Conexión, proyección, liberación, expresividad y autenticidad de la Voz.
- Las cualidades sanadoras de Vocales y Consonantes
- Trabajo individual en el Nombre
- Trabajo grupal en una poesía

Módulo 1. Conexión de la Voz: Sostén corporal y respiratorio

Barcelona, 20 y 21 de Octubre 2012 (sábado de 10 a 14h, domingo de 10 a 14h)

- Fortificar y enraizar la voz, conectarla con el cuerpo, dándole sostén, calor y envoltura.
- Profundización de la respiración, conexión con el centro abdominal y plexo solar.

Imprescindible para Voces nasales, metálicas o desenergetizadas, frágiles, demasiado agudas o con respiración superficial.

Una voz mental, desconectada, es una voz desconectada de las emociones. Reconectar la voz con su base es reconectarnos con nuestro centro, nos aporta vitalidad, seguridad, consistencia. El siguiente paso será poder proyectar y sacar la voz con energía, desde dentro, con verdad y autenticidad.

- Ejercicios de voz con mucho movimiento y enraizamiento corporal, con la ayuda de barras, pelotas, masaje sonoro de presión.
- Trabajo en el Nombre

tamarachu@yahoo.es

www.tamarachubarovsky.com

Módulo 2. Liberación de la Voz

Barcelona, 24 y 25 de Noviembre 2012 (sábado de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h)

- Liberar la tensión de la laringe
- Darle a la voz alas, movimiento, luz

Muchas veces las voces están atascadas, bloqueadas, como prisioneras en el cuerpo, necesitan alas, ligereza, movimiento. Es especialmente el caso de las voces que se cansan fácilmente, que tienden a la afonía y la ronquera, voces opacas, sin brillo, muy graves.

- A través de ejercicios articulatorios específicos trabajaremos el “Sostén articulatorio”, para libera la presión de la laringe combatiendo afonías y dando más brillo a la voz.
- Ejercicios sonoros-corporales con pelotas y dinámicas de movimiento nos ayudarán a soltar y desbloquear la voz.
- Trabajo en el Nombre

Módulo 3. Expresividad y Dinámica

Barcelona, 15 y 16 de Diciembre 2012 (sábado de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h)

- Los cuatro elementos tierra, agua, fuego y aire en nuestra manera de hablar

Observaremos la Dinámica de nuestro lenguaje: ¿es impulsivo y fogoso, entrecortado y pesado,

fluido y poco articulado, le falta suelo? R. Steiner ordenó las consonantes según su modo de articulación en estos 4 elementos. A través de estos grupos de sonidos nos podemos impregnar del calor, impulso y entusiasmo de los sonidos fricativos (F, S, J ...), del sostén y forma de los oclusivos (D, T, K.) de la fluidez, amplitud y serenidad de la L y del dinamismo, energía y alegría de la R. Nos sumergiremos en estas cualidades y percibiremos de que elemento tenemos demasiado, que nos falta, a que le “tememos”. Esto nos ayuda a comprender aspectos del comportamiento comunicativo tanto propios como de los otros.

- El trabajo incluye masaje sonoro, dinámicas corporales espaciales y ejercicios sonoros según los elementos.
- Trabajo en las consonantes de nuestro Nombre, según los elementos.

Módulo 4. Las Vocales, vibración y emoción

Barcelona, 26 y 27 de Enero 2013 (sábado de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h)

Las vocales son pura vibración, si la vibración es correcta, nos proporcionan un “masaje” en los Chacras y en los órganos, equilibrándonos física y anímicamente. Las vocales se corresponden también con los planetas, con lo cual podemos conectar con las cualidades cósmico - planetarias a través de ellas.

Observaremos con qué vocales y esto significa con qué cualidad anímica y vibratoria tenemos mayor afinidad y cuáles necesitaríamos para completarnos/ equilibrarnos/armonizar.

- El trabajo incluye masaje vibratorio para los chacras, masaje quirofonético.
- Juegos y dinámicas expresivo-corporales para vivenciar las características emocionales de cada vocal.
- Nos sumergiremos también en el significado de las vocales de nuestro Nombre.

Módulo 5. Armonía y regulación de la Respiración

Barcelona, 2 y 3 de Marzo 2013 (sábado de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h)

- Relajar – energetizar- aprovechar al máximo nuestro potencial innato

La respiración es un equilibrio perfecto entre estar dentro y estar fuera, entre tensión y distensión, es nuestra principal fuente de salud: una respiración profunda y vigorosa permite que la sangre circule bien, asegurando un buen funcionamiento de todos los órganos. Por tanto, tomar conciencia de la tendencia respiratoria y escoger la herramienta adecuada para equilibrarla nos reporta equilibrio y bienestar físico.

Si bien en todos los talleres se trabaja la respiración, en este aunaremos dos conceptos para hacer más eficaz y personalizado el trabajo. Por un lado, los conocimientos de R. Steiner sobre el **efecto del Ritmo** en la respiración, trabajando especialmente con el Hexámetro(1), por otro lado, con los **tipos respiratorios “solar” o “lunar”** según Erich Wilch (2)

(1)El Hexámetro, ritmo con que escribió Homero sus epos, es un excelente regulador respiratorio y cardiovascular. Es calmante, relajante y muy curativo en problemas de corazón. Nos ayuda a conectar cuerpo y mente, pasando por el centro, el corazón. Ante todo es regulador, por lo que baja la tensión al que la tiene alta y da más vigor y energía al que sufre de baja tensión.

(2) Método “terlusologie”, basado en la influencia de los astros en nuestro patrón respiratorio según nuestra fecha de nacimiento. Según Wilch, potenciamos especialmente la respiración para hablar o cantar, si los “lunares” usan la inspiración activa y espiración pasiva, mientras que los solares la espiración activa e inspiración pasiva. En el taller se te indicará a que grupo perteneces y la manera de usar este potencial.

- El Ritmo y la Respiración, Hexámetro: Ejercicios de andar rítmico, masaje rítmico, sincronizar palabra y movimiento rítmico. Poema en Hexámetro.
- Tipos respiratorios según Erich Wilch: movimientos específicos para cada tipología

Módulo 6. En busca del tono de Voz auténtico

Barcelona, 6 y 7 de Abril 2013 (sábado de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h)

- Relación de mi voz con mi cuerpo y emociones (Observar si el ancla está en lo mental, emocional o corporal/volitivo)
- Búsqueda de mi voz, acorde a mi Ser, búsqueda de la autenticidad (si bien este tema ha sido una constante en todos los talleres, en este Módulo, a modo de cierre, nos centraremos en esto)

Investigaremos las tres zonas donde podemos colocar la voz y desde ahí hablar, que son los dientes, labios y paladar. Cada una de estas zonas nos impregna de cualidades del pensar, sentir y voluntad respectivamente. Una unilateralidad en este sentido también nos limita: por ejemplo si es excesiva nuestra base en el pensar, podemos tornarnos fríos, sonando nuestro lenguaje cortante aún cuando queramos ser amorosos.

Movernos con libertad de un registro a otro permite expresarnos con mayor libertad y nos proporciona movilidad anímica. Sin embargo, más importante que eso, en un primer paso es descubrir si el lugar desde el que hablamos está realmente en sintonía con nuestro Ser, si es nuestra verdadera base. De no ser así, buscaremos **Nuestro auténtico tono a través de nuestro Nombre**. Buscar nuestro tono verdadero y auténtico es una búsqueda hacia nosotros mismos.

Módulo Introductorio: Encuentro con mi voz

20 de Octubre de 16.30 a 20.30, Sanra Creu des Joglers
En Barcelona, posiblemente en Mayo 2013

- Introducción general y primera vivencia de la fuerza curativa de los sonidos:
Acercamiento a las cualidades sanadoras de vocales y consonantes
- Toma de contacto con uno mismo y su voz a través de la resonancia de su Nombre:

Percibir la energía sonora del nombre ¿Qué tiene que ver conmigo? ¿Qué potencial esconde?
¿Le saco pleno provecho a los talentos, que a través de mi nombre me han sido otorgados?
¿Qué energía tomo, de cual reniego? Toda esta información se manifiesta a través de la
manera en que la persona dice su nombre, incluyendo si usa diminutivo, otro nombre etc.
Profundizar en este ámbito, buscar nuestra voz auténtica, será tarea de los siguientes módulos.
(T. Chubarovsky lleva 7 años trabajando intuitivamente con los Nombres, siendo su ámbito más
personal y autodidacta.

Condiciones y asuntos prácticos

- Aunque es recomendable hacer todos los módulos, es posible la participación discontinua
- Es posible incorporarse como “nuevo” en cualquier Módulo ya que siempre se tendrá en cuenta las necesidades y características específicas de cada persona. Se trata de un proceso individual apoyado y enriquecido a través del trabajo grupal.
- Se recomienda con las herramientas proporcionadas seguir ejercitándose hasta el siguiente módulo, donde además de ver el tema propuesto se revisaran los ejercicios del anterior. Entre módulo y módulo se ofrece apoyo por mail. Se puede grabar las sesiones.
- Tráete ropa cómoda, sobre todo calzado plano y blando o calcetines
- Certificado de asistencia para el que participe de todos los Módulos

Info e Inscripciones:

Enviar mail con Nombre, Apellido, teléfono de contacto y Taller que se desea realizar a tamarachu@yahoo.es. Realizar transferencia a la Asociación Las Tres Naranjas

Tríodos Bank Cuenta N 1491 0001 20 1035380318, indicando Concepto y Nombre.

Móvil: 626 71 3953, teléfono: 927 774250

+ Sobre Talleres para mejorar tu Voz y capacidad Comunicativa

Desarrollo personal a través de la Voz

- Ayudan a tomar las riendas de nuestro potencial comunicativo a través del lenguaje verbal y no verbal
- De manera lúdica, corporal y expresiva mejoran la respiración, dicción, proyección y colocación de la voz a la vez que nos reportan un sano equilibrio físico y anímico.
- Nos invitan al encuentro entre nuestra Voz y nuestro ser profundo: a la Autenticidad

Lo que diferencia a ésta técnica (Arte de la Palabra) es que el trabajo se fundamenta en las cualidades sanadoras de las Vocales, las Consonantes y el Ritmo, así es que a través de un determinado sonido o combinaciones específicas sonoras o rítmicas, intervenimos positivamente en la respiración, expresividad, afecciones de la voz etc. y a su vez cada sonido, grupos de sonidos y ritmos repercuten a niveles emocionales y orgánicos.

Por eso estos talleres son tanto efectivos para sanar desequilibrios de la Voz, como para equilibrar aspectos unilaterales de nuestra personalidad como ser demasiado “rígidos” o demasiado “labiles”, estar desconectados de nuestro cuerpo y emociones o sentirnos prisioneros en nuestro propio cuerpo.

Nos ayudan a tomar conciencia del mensaje inconsciente, que emitimos al hablar. Por ejemplo a veces creemos que nuestro lenguaje es “suave” y sin embargo llega como lánguido y cuando le ponemos más vitalidad creemos que nuestro tono es “agresivo”. Otras veces nos sorprende no llegar a la gente y es que nuestro tono está impregnado de dureza y antipatía, aunque esta no sea nuestra intención. El grupo ayuda a tomar conciencia de la diferencia que puede haber entre como me autopercibo y como me perciben los demás.

Se trata de transformar nuestra Voz en instrumento acorde a nuestro ser más profundo capaz de transmitir nuestros verdaderos pensamientos y emociones. Porque lamentablemente demasiadas veces la voz es solo reflejo de nuestros bloqueos y trabas...

Mejorar la voz y modo de hablar desde el punto de vista holístico e integrativo repercute positivamente en nuestro estado global de manera energética, vibracional. Se liberan bloqueos a través del sonido o sonidos que necesitamos sin entrar en el ámbito psicoanalítico analítico. No hace falta saber el origen del bloqueo, simplemente se libera. En este sentido es central el trabajo que hacemos con los sonidos de nuestro Nombre, grandes “sanadores personales”.

Son Talleres amenos, divertidos y tonificantes, un cálido encuentro con nosotros mismos y con los demás. Se respeta el proceso de cada uno, nadie será “expuesto”, más bien todos son “cuidados”, alentados y animados. ¡Por tanto, bienvenidos son los tímidos y extrovertidos, los que sienten su voz bloqueada y los que simplemente quieren potenciar más su expresividad!

Metódica

- Juegos y Ejercicios de voz con movimiento corporal, grupales y en parejas.
- Dinámicas en el espacio, “masajes” sonoros, uso de pelotas y barras.
- Atención individualizada
- Trabajo grupal en una poesía
- Puestas en común
- Teoría sobre el trasfondo del trabajo