

Метаморфози - ПОЛЕТ

Упражнения и други материали от четирите занятия по гласова терапия в рамките на програмата

Ден 1

Форма – пространство

1. Първо упражнение на Вербек за ритмизиране и разширяване на дишането и за събуждане на **физическото** тяло.

М - F (М – Ф)

Обяснение: изпълнява се с равна продължителност на двата звука на един тон. Вдишване, изправяне на гръбнака, М – звучно, със спокойни устни и отпусната челюст. Ф – беззвучно, но добре артикулирано между горните зъби и долната устна. Три бавни повторения. След третия път – отпускане, вслушване, усещане, възприемане на усещанията.

2. Второ упражнение на Вербек за ритмизиране и разширяване на дишането и за събуждане на **етерното** тяло.

М - М

1 - 2 (до – ре)

3 - 4 (ми – фа)

5 - 4 (сол - фа)

3 - 2 (ми – ре)

1 - 1 (до____)

Обяснение: М-М – звучно, със спокойни устни и отпусната челюст. Плавно преливане от единия в следващия (по-висок или по-нисък) тон. Три бавни повторения. След третия път – отпускане, вслушване, усещане, възприемане на усещанията.

3. Отваряне и осъзнаване на пространството:

Упражнение

Ng – А – Ng – А

“Ng” задвижва пространството, “А” го отваря.

Обяснение: Звукът Ng (Ng) се артикулира като се докосне коренът на езика до мекото небце, най-отзад при входа към гърлото. За да се произнесе А, езикът се отлепва от мекото небце. Пейте упражнението на един дъх с три повторения, отпускане, вслушване, усещане.

4. Полагане на форма в пространството:

- М - F – Т

Три повторения, вслушване и усещане. За по-задълбочен ефект – три пъти по три повторения. М и Ф еднакво дълги, Т - кратко, ясно артикулирано.

- М – F – T – S
- Три повторения и вслушване и усещане. За по-задълбочен ефект – три пъти по три повторения. М и Ф еднакво дълги, Т - кратко, ясно артикулирано, С – с продължителността на М и Ф.

Ден 2

Време – Присъствие

Времето е ритъм, ритъмът е присъствие, присъствието е в настоящия момент, сегашният момент е обиталището на физическото тяло.

1. Трето упражнение на Вербек за ритмизиране и разширяване на дишането и за събуждане на **астралното** тяло. То е и упражнение за свързване на време и пространство:

М – М – М

1 – 2 – 3 (до – ре – ми)

4 – 3 – 2 (фа – сол – ре)

3 – 4 – 5 (ми – фа – сол)

6 – 5 – 4 (ла – сол – фа)

3 – 4 – 5 (ми – фа – сол)

4 – 3 – 2 (фа – ми – ре)

1. – 1 – 1 (до _____)

2. Упражнение за свързване със сърцето и неговия ритъм:

Ringo – о (2 пъти)

(до – сол)

Ringo – о (2 пъти)

(до – ми бемол)

Ringo – о (2 пъти)

(до – ре)

Ringo – о (1 път)

(до – си надолу)

Ringo – о (1 път)

(До – до)

Ден 3
Гравитация – Съпротива

1. Четвърто упражнение на Вербек за укрепване на Азовата организация:

М – М – М – М
До – ре – ми – фа
Сол – фа – ми – ре
До _____
Ре – ми – фа – сол
Ла – сол – фа – ми
Ре _____
Ми – фа – сол – ла
Си – ла – сол – фа
До _____

2. Упражнение за събуждане на волята и Аза:
Vrau – Hrau – I – Re – e – e – e – Zong (Врау – Храу – И – Ре – е – е – е – Зонг)
1 - 5 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 (до – сол – ла – сол – фа – ми – ре – до)

Ден 4
Левитация – Свобода

1. Преговор на упражненията от предишните дни;
2. Канонът на свободата:

Let go, let go, surrender and flow;

3. Канон – ритуал за зареждане на пространството с КРАСОТА:

Now I walk in Beauty,
Beauty is before me,
Beauty is behind me,
Above me and below me.

Допълнителна информация и бележки, свързани с практиката

Антропософската медицина разглежда човека като седемчленна структура, разделена в две функционални части:

1. Четиричленната структура на телата на човека:
 - Физическо тяло;
 - Етерно тяло;
 - Астрално тяло;
 - Азова организация
2. Тричленната структура на горния, средния и долния човек:
 - Горен полюс – Нервно-сетивна система (мислене и воля);
 - Среда – Ритмична система (сърце, бял дроб - дишане, кръвообръщение)
 - Долен полюс – метаболитна и репродуктивна система.

Дните от седмицата и съответствия:

| | | | | | | | |
|----------|-------------|---------|----------|-----------------------|----------------------------|-------------|--------------|
| ДЕН | Понеделник | Вторник | Сряда | Четвъртък | Петък | Събота | Неделя |
| ПЛАНЕТА | Луна | Марс | Меркурий | Юпитер | Венера | Сатурн | Слънце |
| ЗНАК | ☾ | ♂ | ♀ | ♃ | ♀ | ♄ | ☉ |
| ЦВЯТ | Лилав/Зелен | Червен | Жълт | Оранжев/ тъмно син | Розов/свело син/резидав | Виолетов | Аметист/бяло |
| МЕТАЛ | Сребро | Желязо | Живак | Калай | Мед | Олово | Злато |
| ДЪРВО | Череша | Дъб | Бряст | Явор | Бреза | Бук | Ясен |
| ЗЪРНЕНИ | Ориз | Ечемик | Просо | Ръж | Овес | Царевица | Пшеница |
| ОРГАН | Мозък/кожа | Жлъчка | Бял дроб | Черен дроб | Бъбреци | Далак | Сърце |
| ИЗКУСТВО | Живопис | Музика | Поезия | Танц/Евритмия | Култ | Архитектура | Скулптура |
| ЗВУК | Ей | Е | И | О | А | У | Ау |
| ТОН | Си бемол | До | Ре | Ми | Фа | Сол | Ла |

Две стихотворения от Райнер Мария Рилке

Затихни пред шума, мой живот съкровен,

вслушай се в тишината.

Проумей какво иска ветрецът край мен,

преди да потръпне брезата.

Щом самото мълчание пак зашепти,

сетивата ти нека владее.

На всеки лек полъх отдай се ти -

той влюбено ще те люлее.

О, душа, после ти се разлей, разлей!

За да намериш утеха,

над нещата замислени ти се развей

като празнична дреха.

Аз живея живота си в бавни спирали

и над вещите те се въртят.

Към най-светли предели летя, но едва ли
ще достигна целта в моя път.

Аз кръжа край чертога на бога смълчан –
колко века сам вечер не помня.

И не зная: дали съм сокол, ураган,
или някаква песен огромна.