

MÓDULO 7: YOGA PARA CANTANTES Y PROFESIONALES DE LA VOZ

Domingo 9 de abril

16:00 a 21:00h (5h)

El Yoga (del sánscrito Yoga “unión”) es el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente, como camino para alcanzar la iluminación y la unión con el absoluto. El origen del Yoga se ubica en la India, en el valle del Indo. Su antigüedad, no obstante, es difícil de determinar, pero se especula que podría tener entre tres y cinco mil años.

Entre sus muchos **beneficios**, el yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar y calmar su mente y emociones, así como a liberar el estrés; ayuda a combatir la depresión y a dar un sentido de propósito vital. Ayuda a calmar respuestas como “fight or flight”, por lo que el temor o la ira disminuyen, se mejora el sueño, la concentración, la atención y se aumenta la claridad mental. Todo lo cual contribuye a que alcance un estado de mayor bienestar.

La práctica del Yoga se compone de:

Calentamiento previo.

Toma de conciencia. – **meditación.**

Posiciones o posturas – **asanas.**

Ejercicios de respiración – **pranayama.**

Relajación.

En este taller descubrirás una práctica en la que encontrarás bienestar físico, aumentando tu energía vital, tu flexibilidad, oxigenación en tu cuerpo, etc. Aprenderás a **adoptar posturas correctas en el escenario** para evitar cansancio e incomodidades, aumentando la irrigación sanguínea y manteniendo tu columna vertebral joven.

También conocerás un sin fin de posturas y ejercicios que te darán la **confianza** que necesitas en los escenarios para disfrutar horas y horas de lo que más te gusta, con rutinas específicas establecidas para **fortalecer el pecho, trabajar la musculatura del cuello y abdomen, cuerdas vocales y lengua**, etc.

Programa:

- Que es el Yoga. Orígenes.
- Tipos de Yoga.
- El Yoga y la comida sana.
- Preparación para la práctica de yoga.
- Dónde debería practicar Yoga.
- Cuándo debería practicar Yoga.
- Directrices y advertencias.
- Fisiología.
- La toma de conciencia.
- Asanas para aclarar la voz. Asanas para cantantes y profesionales de la voz.
- Relajación.