



associazione Luna

ONÓFF

Spazio Aperto

associazione culturale

## WORKSHOP CON SAINKHO NAMTCHYLAK

5/6 Maggio 2018  
ore 10.00 - 17.30

**Workshop sulle tecniche vocali e sull'utilizzo della voce nella meditazione e nella riconnessione della persone nell'antica tradizione dell'Asia centrale.**

**Il seminario è rivolto a cantanti, musicisti, attori e a terapeuti, a tutti coloro che sentono esigenza di contattare la propria essenza attraverso la voce.**

**Il seminario sarà in lingua inglese e/o russa con traduzione simultanea.**

**Nella parte teorica** spiegherò tutti gli stili di canto armonico: sigyt, khoomei, kargyraa, etc., gli elementi caratteristici di ciascuno e le differenze. **Nella parte pratica** mostrerò principalmente il metodo per sviluppare un registro vocale più ampio, e i differenti stili di canto armonico. In conclusione faremo una meditazione con il **canto armonico**. La seconda parte del workshop inizierà con esercizi focalizzati sulle tecniche di **throat singing** (canto gutturale). Dopo una breve pausa daremo spazio all'**improvvisazione vocale** e in contemporanea alla **danza**.

Lo scopo di questa parte del laboratorio è di liberare il corpo e la voce, di risvegliare una memoria ancestrale e il sapere intuitivo del corpo, di avvicinarsi alla comprensione della nostra vera natura, onorando così la parte sciamanica della storia dell'evoluzione umana. La sessione terminerà con un'**improvvisazione sciamanica di danza e suoni** che coinvolgerà tutto il gruppo. Proveremo ad aggiungere alcuni elementi verbali alla fine della giornata oppure il secondo giorno del laboratorio.

Impareremo due mantra:

**Healing mantra** - mantra di guarigione ( che proveremo a cantare usando gli armonici)

**heart mantra** - mantra del cuore ( con lentezza attraverso il registro grave della voce)

Impareremo una canzone proveniente dalla **musica tradizionale di Tuva**, che ho successivamente sviluppato facendone una mia versione. S'intitola "**the dance of Eagle**" (la danza dell'aquila).

Spesso gli artisti creano le loro composizioni e melodie attingendo dalla tradizione ma sviluppando i temi in forme moderne e ritmicamente più elaborate.

Un buon esempio è " The dance of Eagle" dal mio album "Step mother city".

Nella musica tradizionale di Tuva non erano mai state utilizzate basi elettroniche o parti melodiche cantate con voce normale e una libera improvvisazione di canto armonico. Solo in tempi recenti la nuova generazione apporta il proprio contributo al vecchio canto armonico tradizionale, arricchendone le composizioni con il proprio stile.

Per questo penso che questa canzone possa essere bella da imparare; e' molto vicina alla tradizione ma è moderna e ha entrambi gli elementi: canto armonico e voce normale. Inoltre è un pezzo molto ritmico e groovy.

Prima ascolteremo il pezzo insieme bevendo un thé e scrivendo il testo della canzone.

Ha cinque versi, vi darò la traduzione dall'inglese e vi insegnerò il testo.

Prima potrete scrivere le parole e poi spiegherò in maniera più approfondita significati ed elementi del pezzo, raccontandovi anche della vita quotidiana del popolo nomade di Tuva, della vita a Kyzyl, la capitale della regione di Tuva.

*Sainkho Namtchylak*

Il lavoro di gruppo verrà diviso in due giornate, con una "performance" finale che coinvolge tutti partecipanti.

Nella serata precedente, il 4 maggio Sainkho ci delizierà con il suo concerto, nell'ambito della serata conclusiva del Festival della cultura russa "Imago Russia", che si terrà alla Loggia Cornaro in centro storico di Padova

Per iscriversi al seminario:

è **NECESSARIO VERSARE LA QUOTA** di euro 175.00  
+ euro 5 della tessera associativa obbligatoria  
entro il 5 aprile 2018.

Dopo questa data il costo verrà maggiorato fino 195  
euro, più i 5 euro della tessera.

Per effettuare la prenotazione vi preghiamo di:

- scaricare, compilare, firmare in ogni sua parte e  
rimandarci il modulo dell'iscrizione all'Associazione  
Luna, scaricabile da questo [link](#)

Il costo della tessera dovrà essere versato in contanti in loco;  
- effettuare un bonifico bancario o tramite Pay Pal  
di 175 euro entro il 05/04/2018 o di 195 euro entro il  
25/04/2018

sotto voce di "quota di partecipazione al seminario con  
Sainkho Namtchylak" su

IT14D0335901600100000150577  
PRESSO BANCA PROSSIMA MILANO  
INTESTATO A ASSOCIAZIONE LUNA, Padova

- spedire a [info@imagorussia.it](mailto:info@imagorussia.it) la conferma  
dell'avvenuto pagamento.

- ricevere da noi la conferma dell'avvenuta iscrizione