

Toning – ett inre lyft

Under Marie Bergmans erfarna och varma vägledning väcker vi upp förbindelsen till den unika livsklangen i din medfödda naturliga röst. Utan prestation eller ansträngning lär vi oss använda rösten som ett livsredskap för hälsa och välmående.

Ljudens läkande kraft förstärker balans, cirkulation och självläkningsförmåga och påverkar varje organ, vävnader och celler. Ljud kan påverka sinnesstämningar, avlägsna blockeringar, och göra oss både mer grundade och mer rörliga och öppna. Toning är ett bra komplement till Qigong och fördjupar träningen. Ingen förkunskap eller ”sångröst” behövs. Ljud är liv.

Introduktionsföredrag den 6/9 kl 19 – 21

Kostnad: 140 kr för medlemmar i Biyunakademins Hälsocenter, 180 kr övriga.

Anmälan till: Göran Jakobsson, telefon 070-712 24 64

e-post: goran.jakobsson@biyun.se

Helgkurs den 2/10 och 3/10 kl 10 – 17

Kurspris: 1500.-

Intresseanmälan till: info@bergmanvoiceacademy.se

Eller: Tlf: 0708 68 68 72 .

Varje människa har en unik röst där kärna och klang samspelar och avspeglar livskraften. Rösten bär din livsklang och präglar ditt uttryck och din utstrålning. Rösten är också en direkt länk till din självläkande förmåga och ett naturligt livsredskap till helhet, närvaro och intuition. När du finner kärnan i din röst blir hela du levande, vital och tydlig och du mottar den respons du är värd och hela din kommunikation blir lyft.

Toning handlar om röstens läkande kraft. Ljuden kan hjälpa dig att utveckla tillit och trygg öppenhet i både hjärta och intuition. Det kan hjälpa dig att bära både din sårbarhet och din kraft. De läkande ljuden förstärker närvaro, koncentration och kärnan av kärlek och visdom i oss och förbinder oss med existensen och helheten.

Om vi stärker kärnan av existens och intuition i oss själva, inspirerar vi också andra att finna förbindelsen till sin egen helhet och existens.

På helgkursen får du bl.a. lära dig:

Tona utan ord och upptäcka hur ljuden kan vitalisera, balansera och läka.

En enkel naturlig djupandning som är en förutsättning för helhet, kärna och klang i uttrycket.

Lära dig att vara närvarande med tanken i rösten.

Vi får möta Harley Davidson i den djupa rösten, Kloka Gumman i mellanrösten och Sensuella Isabella i de ljusa tonerna i röstens olika tonkvaliteter och tonlägen.

Vi lägger prestation och dömande åt sidan och gör ordlösa ljud och enkla sånger tillsammans, som integrerar och förankrar vår livsglädje och vårt livsmod.

Du lär dig en skön ljudmeditation som ger dig ett utvidgat röst och uttrycksregister och en trygg och god kroppsförankring. Den kan du göra varje dag.

Du får prova en ljudbehandling som både är avslappnande och vitaliserande där ljuden riktas mot olika delar av din kropp och ditt sinne.