

Los efectos benéficos de la Vocaloterapia en la práctica Yoga



Investigaciones Científicas del Dr. Leser Lasario

- “*Los diez mandamientos de la respiración*” de Frankfurt 1920
- “*Libro de texto de los gestos vocales originales de respiración*” segunda edición, Büdingen-Gettenbach 1954 Vida Weiser-Verlag

“La presencia de un niño con buena salud me hizo olvidar por algún tiempo mis propios sufrimientos. Acostado de espaldas, el bebé miraba el techo balbuceando lah...lah...lah... Le pedí a la sirvienta que lo desvistiera y lo pusiera en mi lecho, cerca de mí, y ella lo hizo. Levantándome con dificultad, mis ojos hambrientos contemplaron con avidez el hermoso cuerpecito, como una criatura divina perfecta, y lo comparaba con el mío, feo, enfermo, que me causaba tanto desagrado”

“El bebé, después de haberme mirado un instante, retomó su muy seria ocupación y continuó cantando sus lah...lah...lah... Era delicioso; yo retenía mi aliento para escucharlo mejor. Observé entonces que cada lah hacía vibrar mis tres costillas superiores. Intrigado, hice la prueba yo mismo con el mismo resultado. ¡Era apasionante! Hice lo mismo con el poh...poh...poh... y cada vez sentía la vibración más abajo en el abdomen”.

- combinando la respiración y los sonidos se puede enviar a voluntad la sangre a cualquier parte del cuerpo.
- las vibraciones sonoras actúan sobre el sistema simpático y sobre las glándulas endocrinas.
- Láser-Lasario, coincidiendo sin saberlo con el tantra, decía: “sería audaz quien osara fijar límites al poder de los sonidos y a su utilización”

También su método de emisión coincide con el Tantra:
“primero hay que imaginar la vocal, imaginarla emocionalmente, luego cantarla.

Beneficios de la Vocaloterapia

- aumentan el dinamismo
- la alegría de vivir
- Nos liberan de inhibiciones y los complejos
- combaten los estados depresivos.
- efecto de purificación y dinamización de la zona del cuello y garganta
- Armonización de la voz
- despierta en nosotros estados de pureza, candor y refinamiento estético.

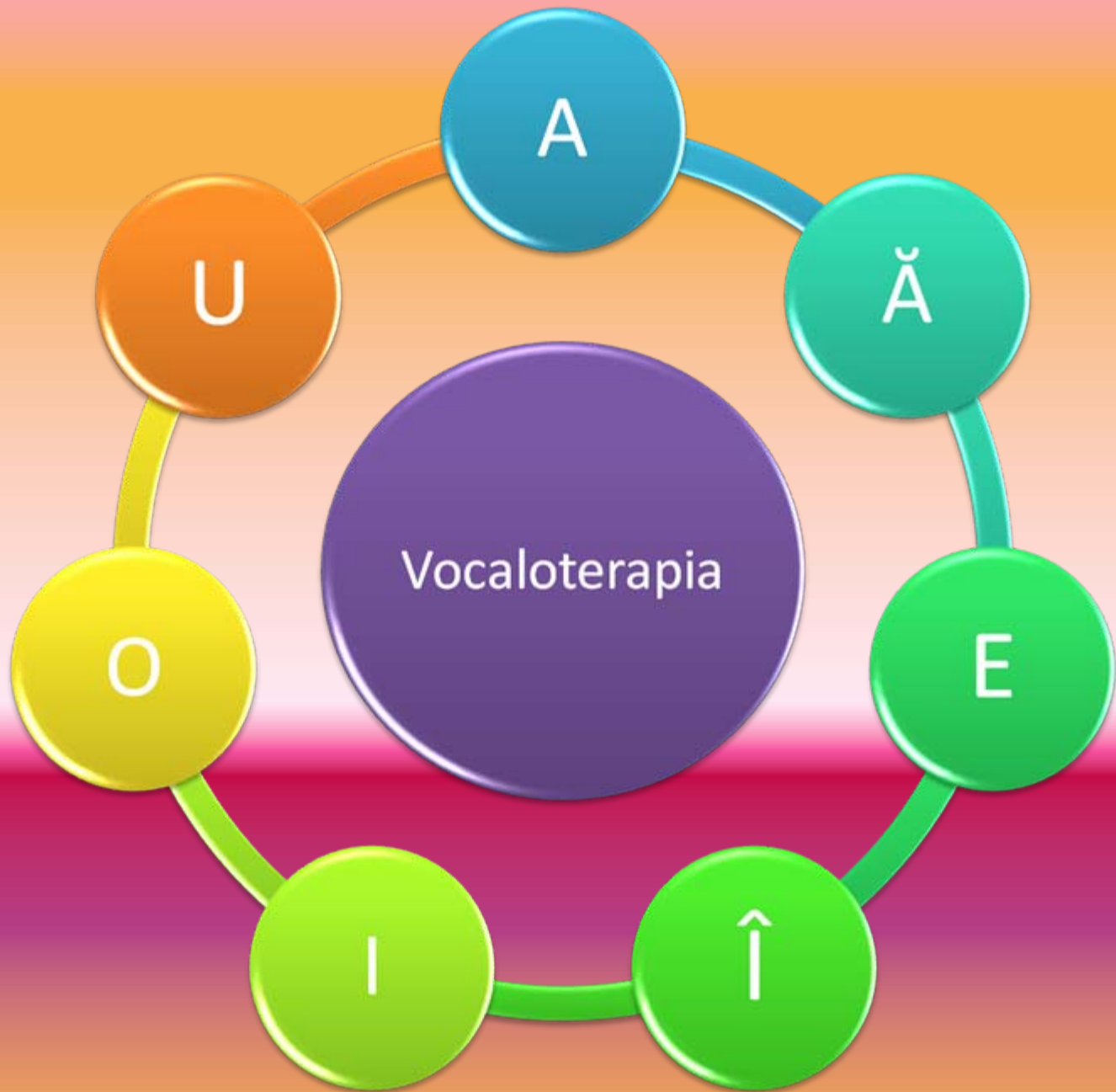
La utilización de las vocales (A, Ă, E, I, Î, O, U) nos pueden transformar toda la vida desde ahora.

- El método de utilización de las vocales es simple pero eficiente, natural y sin ningún tipo de contraindicaciones.

MÉTODO

- Se inspira por la nariz (sin forzar) cuanto mas amplio. Cuando expiramos emitimos de modo prolongado y melodioso la vocal que elegimos, hasta nos que vaciamos los pulmones de aire (también sin forzar).
- Es importante que tengamos la columna vertebral recta. Pero más importante aun, es que antes de empezar el ejercicio, tengamos un **estado de relajación** y de **evocación de los estados que vamos a vivir**.
- Podemos realizar esta técnica utilizando Cd o casetes audio ya grabados pero los efectos serán de intensidad mas baja que cuando nos utilizamos el cuerpo como resonador.
- Operar con las vocales también se puede realizar en grupo. De esta manera el fenómeno de la resonancia engrana energías mas grandes aun amplificando los efectos benéficos porque la vocal que se emite tiene continuidad aunque no se emite al unísono.
- Los que intuyen la importancia del fenómeno de la resonancia ya no pensaran mas y pasaran a experimentar en su propia “piel” este método que será para ellos una verdadera Revelación.

TOTAL VIDEO CONVERTER
[HTTP://EFFECTMATRIX.COM](http://effectmatrix.com)



A: actúa sobre la parte superior del Tórax, esófago y las tres costillas superiores y el cerebro.

Ă: el plexo solar en su totalidad, la región del abdomen

E: el cuello, la laringe y la glotis. Glándula tiroides.

I: Beneficia el corazón y el cerebro. Elimina las migrañas.

Î: Aniquila el stress. Se instala un estado de armonía por integrar en el ser un estado de sentirnos

O: beneficia la región del tórax y el diafragma. Amplifica la vitalidad

U: actúa benéficamente sobre todos los órganos abdominales.
Combate el estreñimiento y fortalece la parte inferior del abdomen.