



Canto Tantrico

Libera la voce, senti il tuo corpo

Vivi l'esperienza vocale dell'estasi

C'è una straordinaria corrispondenza tra energia vocale ed energia sessuale.

Manifestarsi attraverso la propria vera voce liberata, partendo dall'attivazione dell'energia della sessualità, può rendere l'esperienza vocale un momento di pura estasi che coinvolge tutti i livelli dell'essere.

Canto Tantrico è un metodo esperienziale di percezione di sé che utilizza il potere del suono cantato a partire da un approccio tantrico. Esso viene proposto nell'ambito di seminari esperienziali o sessioni individuali.

Attraverso la scoperta e la liberazione del proprio "suono vocale originale", di cui spesso non si è consapevoli, si può entrare in contatto profondo con il proprio corpo, con la propria intimità, con l'universo sensoriale e la propria energia sessuale, facilitando la manifestazione di se stessi e l'espressione della propria vera essenza.

Una voce consapevole può diventare un potente strumento di connessione, esplorazione, espansione e armonizzazione dei vari livelli dell'essere (fisico, psico-emotivo, energetico e spirituale), in un processo virtuoso di consonanza e di unione con il tutto.

Voce e Tantrismo

Il Tantra è la via dell'unione, dove uno e tutto si fondono.

Nel tantrismo, il corpo è un luogo sacro, esso è il tempio della scintilla divina che ciascun individuo contiene in sé. Attraverso la pratica tantrica, le esperienze del corpo materico sono volte a contattare quel divino, per espandersi in esso e sentirsi una sola cosa con l'energia divina universale. Una dell'esperienze materiche di cui maggiormente si parla nel tantrismo è la sessualità. Quando questa non è più solo impulso fisiologico e biologico, ma permea l'universo emotivo, l'intelletto e la dimensione energetica e spirituale dell'individuo, può diventare il canale preferenziale di quell'espansione ed essere un "luogo" di pura estasi sacra, dove si trascende la dimensione egoica e si giunge alla consapevolezza dell'amore e dell'unità, unità con se stessi, con l'altro, con l'intero cosmo.

Con il metodo *Canto Tantrico*, l'energia della sessualità si trasforma in energia vocale e la voce diviene anch'essa strumento di espansione, creando lungo il corpo un canale di connessione tra la terra in cui siamo radicati e il cielo verso cui ci amplifichiamo. La voce, che diviene strumento di manifestazione di sé, porta oltre i propri limiti fisici, si dissolve in altri corpi e si fonde con la "materia sonora universale".

Cantare è per tutti

Il metodo *Canto Tantrico* utilizza spesso il suono cantato poiché il canto attinge direttamente dal proprio sentire ed è uno strumento preferenziale per entrare in un contatto profondo con se stessi. La beatitudine del cantare che risuona nei corpi di chi canta e di chi ascolta, mettendoli in vibrazione e facendoli scorrere sull'onda sonora in espansione, può essere un autentico godimento mistico. L'atto cantato può essere un vero atto d'amore, verso gli altri ma anche verso se stessi, perché chi canta è anche colui che per primo gode della propria voce.

Ma non è necessario essere un cantante per vivere questa esperienza.

Chiunque può godere pienamente del proprio canto, chiunque può sperimentare l'amplesso sonoro che si produce nell'esprimere la propria voce.

Il metodo

Canto tantrico propone una serie di esercizi, di pratiche e di meditazioni con cui i fruitori sono invitati alla percezione di sé attraverso il respiro, l'ascolto, il lavoro con il corpo e con la voce. Nell'ambito del seminario esperienziali tali tecniche si eseguono individualmente, in coppia o in gruppo.

Il lavoro si articola attraverso un percorso lungo il sistema energetico centrale (i sette Chakra principali), che partendo dai Chakra inferiori, percorre la corrente d'energia ascensionale per poi ricadere attraverso quella discendente.

Ambiti trattati:

- ⊗ La respirazione profonda e condivisa
- ⊗ L'ascolto consapevole
- ⊗ Percezione fisica, emotiva ed energetica
- ⊗ Il suono fondamentale, la voce divina
- ⊗ Liberare la voce, liberare il corpo
- ⊗ L'universo sensoriale
- ⊗ I suoni del sistema energetico centrale (i sette chakra)
- ⊗ Suoni di guarigione
- ⊗ L'autoguarigione cantata
- ⊗ Meditazioni cantate e guidate

A chi si rivolge il seminario

Il seminario si rivolge sia ai professionisti della voce (cantanti, attori, insegnanti, ecc.), per approfondire o ricostruire il rapporto con la propria voce, sia a coloro che non si sentono a proprio agio nella relazione con se stessi, con il proprio corpo, con il mondo circostante o che sentono di non riuscire ad esprimersi con fiducia e sicurezza.

Monica Pinto è cantante, cantautrice, cantoterapeuta, formatrice vocale e insegnante di canto. Ideatrice del metodo *Canto Tantrico*.

Con un'esperienza trentennale nel campo musicale, ha portato la musica napoletana in tutto il mondo. Vanta collaborazioni con artisti prestigiosi come *Peter Gabriel, John Turturro, Moni Ovadia, Jorge Fernando* e altri.

Parallelamente alla sua attività concertistica, ha proseguito la formazione vocale studiando metodi alternativi nell'uso della voce (metodo *Wilfart* e metodo *Barthelemy*)

Ha inoltre compiuto un percorso formativo in ambito olistico confluito poi nello studio del Tantrismo e nella specializzazione in cantoterapia.

Da molti anni, conduce laboratori e seminari sulla voce come strumento di esplorazione e ricerca interiore, sia in ambito musicale e teatrale che nel settore olistico. Dal 2016 è operatrice musicale presso l'istituto penitenziario di Secondigliano, a Napoli, rivolto ai detenuti di alta sicurezza.

Per approfondimenti:

www.cantotantrico.com

Per contatti:

Monica Pinto

tel: 339.2780994

mail: monicapinto@inwind.it