



*Olivia Latina*

# MANUALE GRATUITO

## IL Canto dell'Anima



Ciao, mi chiamo Olivia Latina e sono una cantante lirica e vocal coach.

Oltre alla carriera artistica, da anni, mi dedico allo studio della complessa natura umana, sviluppando varie competenze: psicologia olistica, coaching, costellazioni familiari, rilascio emotivo ecc..

Questo mi ha permesso di creare un metodo che utilizza lo studio del canto per lavorare consapevolmente su di sé e sul proprio mondo emozionale.



Attraverso questo manuale gratuito,  
voglio presentarti il mio metodo  
e tutto ciò che contempla.

Troverai validi spunti tecnici e alcuni  
riguardanti la crescita personale.

Il canto "SEI TU":

tutto ciò che sei e che forma la tua realtà.

Il Canto dell'Anima non é solo un corso di canto ma  
un potente strumento di riconnessione con il  
proprio mondo emozionale più profondo.

Un viaggio introspettivo che conduce verso le  
segrete dimensioni del mondo animico

*Ti ringrazio per aver scaricato il mio manuale  
gratuito e ti auguro una buona lettura!*







" Controlla il fiato e la parola e,  
con mente attenta,  
trova il luogo da dove emerge il tuo vero Sé.  
Tu sei un artista.  
Dai voce alle tue emozioni! "

Olivia Latina



La voce, è lo strumento musicale per eccellenza, il primo conosciuto dall'uomo stesso, ed è prodotta dall'apparato vocale, cioè da un meccanismo fisiologico composto da organi che concorrono alla formazione dei suoni vocali.

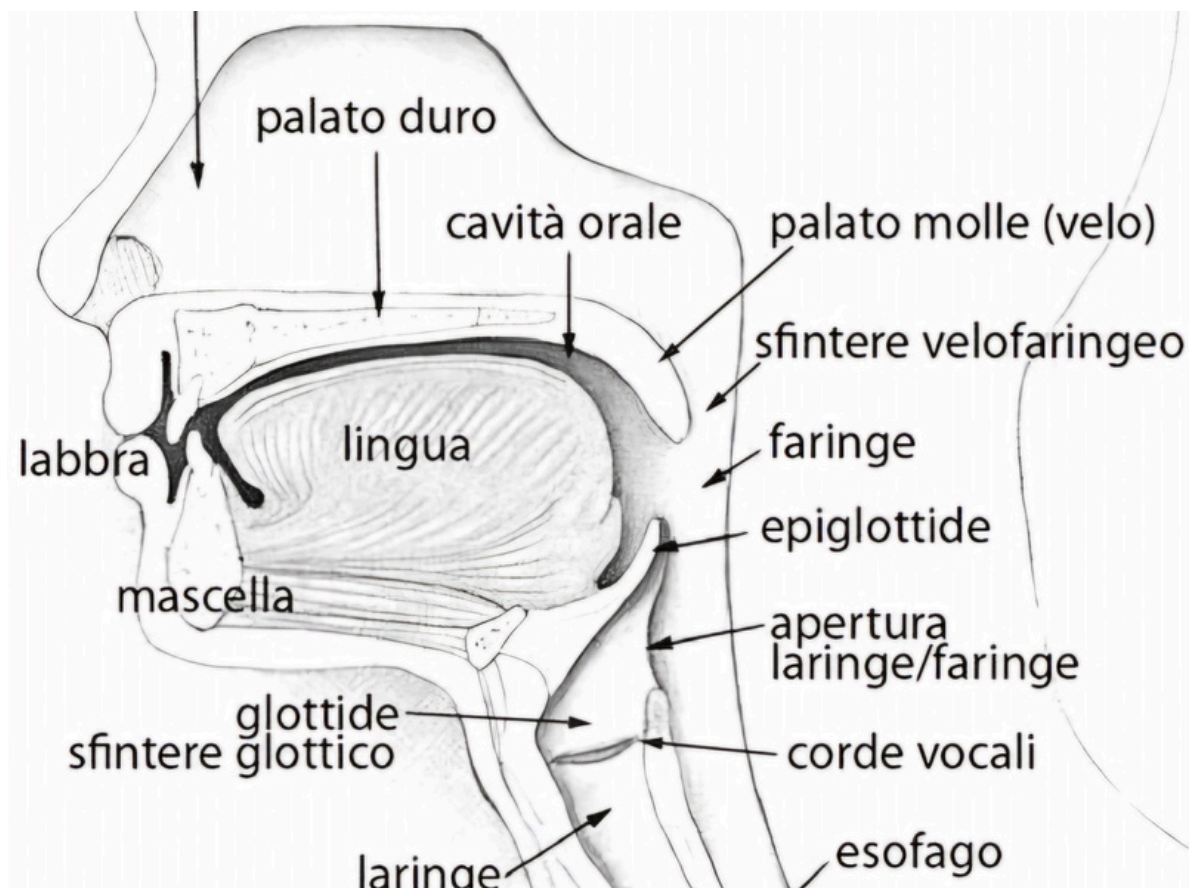




# GLI ORGANI CHE PRODUCONO IL SUONO

Diversi sono gli organi che contribuiscono alla produzione del suono:

- POLMONI (bronchi, cassa toracica, trachea)
- LARINGE dotata di corde vocali
- CAVITA' RISONANTI (laringe, fosse nasali, seni frontali e cavità boccale con lingua, palato, denti e labbra)
- POSTURA



# LA RESPIRAZIONE NEL CANTO

La respirazione è un processo fondamentale per la vita di tutti noi, ma spesso non ce ne rendiamo conto.

Molti fattori tra i quali lo stress, tensioni e traumi accumulati, gesti abituali del vivere, influiscono sulla respirazione.

Quando non respiriamo correttamente, il nostro organismo ne risente.

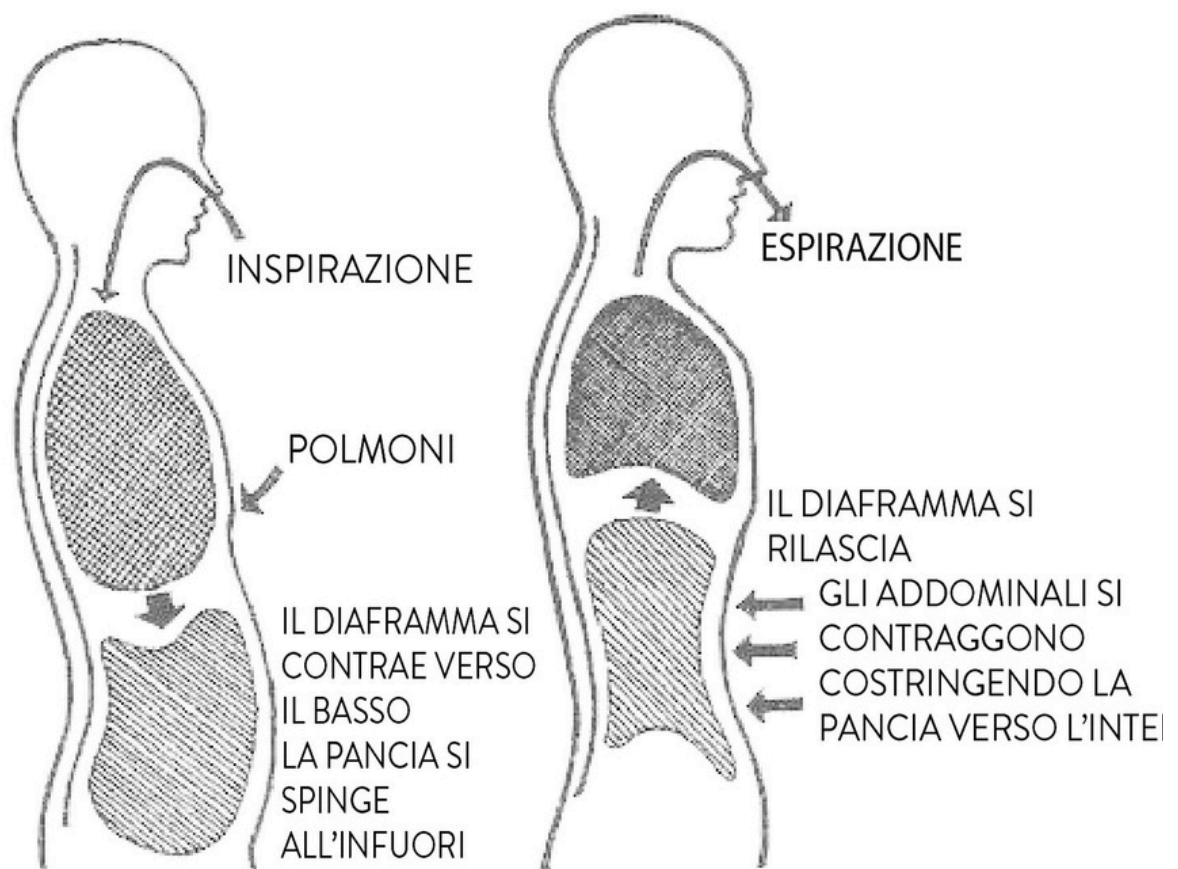
Respirare correttamente ha effetti positivi sull'intero organismo e dobbiamo ricordare che ogni organo è connesso con tutti gli altri, direttamente o indirettamente:  
il nostro corpo è un'unità.

La cosa più importante da consolidare nel canto è imparare a utilizzare correttamente e da subito, l'apparato respiratorio.

La respirazione corretta salvaguarda l'organo vocale e non solo.



Bisogna sottolineare che la respirazione  
é un atto fisiologico ed involontario.  
Non dobbiamo imparare a respirare,  
ma a connetterci intimamente  
e profondamente con il nostro apparato  
respiratorio, per ripristinare una respirazione  
naturale e fluida,  
senza blocchi e devastanti apnee



Ci tengo a dirti che il diaframma,  
il muscolo che governa  
la fuoriuscita del fiato, é la sede delle emozioni.  
Le emozioni intrappolate bloccano il diaframma,  
facendogli perdere elasticità.  
Ridonare elasticità al diaframma  
significa liberarlo dalle emozioni intrappolate.  
Inconsapevolmente, si innesca un meccanismo  
di guarigione spontanea.  
Per questo ho definito il Canto dell'Anima un  
potente strumento di guarigione delle ferite  
dell'Anima.







Il respiro é lo strumento più potente,  
ricevuto da madre natura,  
per riequilibrarsi e ripulirsi dalle esperienze  
traumatiche

Imparare a connettersi con il proprio  
respiro, aiuta a rilasciare la tensione  
emotiva, promuovendo calma ed equilibrio  
emotivo.

Esercizi mirati possono aiutare a  
ripristinare il diaframma, a renderlo più  
flessibile e a contrastare gli effetti dello  
stress.

Diventare consapevoli del proprio respiro,  
ripristinando le fasi fisiologiche di flusso e  
reflusso, scioglie le tensioni e ci riconnette  
alla nostra essenza più autentica



Come mai per così tante persone è difficile respirare in modo libero e corretto?

La respirazione permette alle emozioni di emergere e le persone hanno paura di sentire. Hanno paura di sentire la loro tristezza, la loro rabbia, la loro paura, ma anche la loro gioia.

Crescendo abbiamo imparato a trattenere il respiro per non far uscire il pianto o a contrarre la gola per non urlare o a irrigidire la zona del diaframma per ammortizzare dispiaceri, delusioni, dolori. Il risultato per ognuna di queste operazioni è quello di limitare e ridurre il respiro. Così, la soppressione di una qualsiasi emozione porta a un'inibizione del respiro. Quando tutto questo diventa un'abitudine, risulta compromessa la salute emotiva e fisica della persona.

Quando invece ridiamo forte, azioniamo il diaframma in modo naturale. La pratica costante di una corretta respirazione crea una nuova abitudine del sentire; c'è bisogno infatti di riprogrammare la respirazione, modificare i dati scorretti inseriti!





# LA VOCE SEI TU

Come avrai potuto capire, pongo una particolare attenzione allo strumento, rispettando profondamente la sua natura e fisiologia.

Non é sufficiente affidarsi al gusto personale, quando si parla di voce, ma unicamente alla natura dello strumento, garantendo un suono autentico, puro e che ne risalti tutte le qualità

## LA VOCE SEI TU!

Il suono è prodotto dal nostro corpo, emozioni, dal nostro vissuto depositato in ogni nostra cellula

Il Canto, se generato consapevolmente, allinea tutto il nostro essere:

fisico, mentale, emotivo e spirituale si fondono in un unico punto per generare la magia e bellezza della vera arte



# IL CANTO COME VIA DI CONSAPEVOLEZZA

A questo punto, avrai ben capito che

Il Canto dell'Anima,

oltre ad essere un corso di canto,

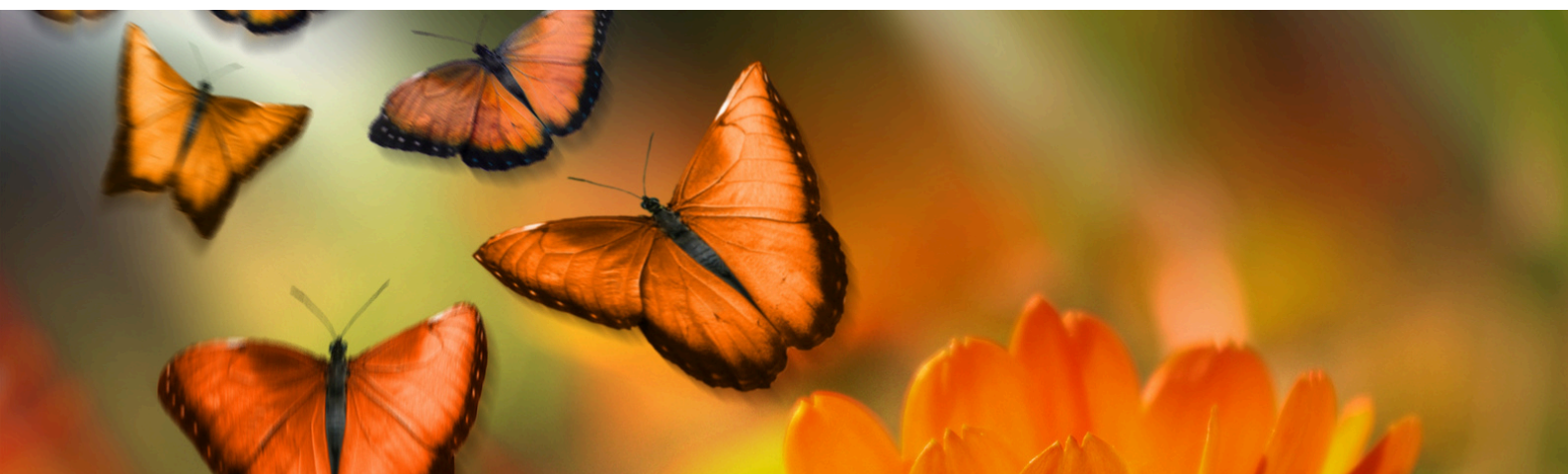
è un potente strumento di riconnessione con il proprio mondo emozionale più profondo.

Un viaggio introspettivo che conduce verso le segrete dimensioni del mondo animico.

Uno strumento per risanare le ferite dell'anima

E' un misterioso viaggio alla scoperta del proprio  
Potere Personale.

Attraverso una visione ampia e profonda, è possibile viaggiare all'interno del nostro essere, divenendo consapevoli della complessità che ci contraddistingue, imparando a conoscere ed interpretare ogni cosa si manifesti sul piano fisico, mentale ed emotivo .







Vengono offerti validi strumenti per ritrovare libertà, sviluppando consapevolezza e unità.

Il corpo è uno strumento complesso,  
in grado di rivelare verità nascosta del nostro  
essere.

Aiuta ad individuare i blocchi emotivi e a  
liberarli con la ricerca del potere vibrazionale  
armonioso. Non esiste canto armonioso che non  
si fondi sull'uso appropriato e consapevole del  
proprio strumento.



La consapevolezza maturata permette di gestire stress, tensioni, ansia e panico.

Si é continuamente soggetti all'accumulo di stress e tensioni che, se non gestite correttamente, possono condizionare negativamente.

Il lavoro consapevole sul fiato, uno dei tanti strumenti offerti, può essere un valido aiuto non solo per i cantanti, ma per tutti coloro che vogliono lavorare con la voce, ritrovare equilibrio emotivo e una via per la ricerca del proprio Sé Superiore





Olivia Latina

[www.olivialatina.it](http://www.olivialatina.it)





Olivia Latina oltre ad essere un soprano e vocal coach, è un'attenta studiosa della complessa natura umana, sviluppando molte competenze:

✿ Esperta in Psicologia Olistica Certificata presso Elbs Business School Certificata (11/04/22)

✿ L'arteterapia come strumento terapeutico (16/06/2022)

✿ Esperta in rilascio emotivo (un potente strumento di guarigione emotiva ideato dal Dott. B. Nelson 14/07/2022)

✿ Facilitatore in Mindfulness Certificata (28/02/2023)

✿ Operatrice Olistica legalmente riconosciuta dalla Fe.Na.O Certificata (28/01/2024)

✿ Life Coach Certificata (29/01/2024)

✿ Operatrice Costellazioni Familiari Sistemiche Certificata (29/12/2024)

✿ Biodecodificazione naturale Certificata (02/04/2025)

✿ SaKiNaSai/FiOrIsCi

(Il mio fiore all'occhiello.

Un test di indagine che ho creato per rimettere ordine e ritornare a fiorire dopo eventi traumatici )

