

Plan warsztatów:

SOBOTA

9:00- 10:00 - wprowadzenie do warsztatów

10:00 – 13:00 - panel dyskusyjny połączony z ćwiczeniami otwierającymi, energetyzującymi

CZĘŚĆ PIERWSZA

- a) "CO- KTO, czyli jak rozpoznać Wewnętrzne Dziecko
- b) rola głosu i sposób pracy z Wewnętrznym Dzieckiem
- c) ćwiczenia pozwalające odkryć swój własny rytm oddychania
- d) zaufanie do mechanizmu wokalnego i systemu nerwowego, który zarządza całym biologicznym systemem, w tym i głosem.

13:00 – 14:00 – przerwa obiadowa

14:00 – 16:00 – panel dyskusyjny i ćwiczenia

CZĘŚĆ DRUGA

- a) osobowość i rozwój Człowieka: pewność siebie, swoboda w gestach, otwartość
- b) trema - jak ja opanować podczas wykładów i na scenie
- c) uwalnianie głosu, spółgłoski i ich rola w otwieraniu siebie a więc i głosu
- d) ekspresja i maniery w głosie

16:30 – 17:00 – relaksacja

NIEDZIELA

9:30 – 10:00 – omówienie poprzedniego dnia, rozgrzewka

10:00- 10:15- przerwa na kawę

10:15 – 13:00 zajęcia indywidualne w grupie, ćwiczenia

CZĘŚĆ PIERWSZA

- a) uśpiony głos (ćwiczenie usprawniające mięśnie odpowiedzialne za produkcję dźwięku)
- b) PRAWDA odkryta w głosie
- c) uwolnić głos - dotykanie dźwięku
- d) dźwięczne spółgłoski

13:00- 14:00 obiad

14:00- 17:00 zajęcia indywidualne w grupie, ćwiczenia, c.d.

CZĘŚĆ DRUGA

- a) potencjał i pełnia w głosie
- b) głośno wcale nie oznacza skutecznie
- c) harmonizacja punktów energetycznych
- d) rola głosu w pracy z Wewnętrznym Dzieckiem

16.30-17:00 relaksacja

W ramach zajęć: ćwiczenia relaksacyjne, wokalne na utworach śpiewanych lub czytanych, ćwiczenia na uważność, kilka ćwiczeń z książki "Uwolnij swój głos" Kristin Linklater.