

Aldona Krasucka

Emisja głosu a jakość życia

W **części teoretycznej** (tzn. wykładu, w przypadku którego nie obowiązuje ograniczenie liczba miejsc jest nieograniczona) uczestnicy otrzymają zestaw wiadomości potrzebnych każdej osobie zajmującej się tematyką głosu:

- czym jest głos i jak powstaje, dzięki czemu może być głośniejszy, niższy lub zmieniać swoją barwę;
- „głos natury” a jego zniekształcenia spowodowane wpływem cywilizacji;
- dlaczego pracy nad głosem nie powinno się zaczynać od głosu;
- zasady prawidłowej postawy, oddychania i dykcji;
- jak samodzielnie rozwijać swój głos;
- praca głosem w stresie;
- zmęczenie i choroby głosu;
- dodatkowe życiowe korzyści wynikające z prawidłowej emisji.

W **części praktycznej** (tzn. w trakcie warsztatu, który w trakcie Międzynarodowej Letniej Szkoły Psychoterapii odbędzie się dwa razy – w każdej z edycji może wziąć naraz udział 10 osób) nastąpi szereg ćwiczeń zbiorowych i indywidualnych obejmujących ciało, oddech, aparat wymowy i głos:

- ćwiczenia rozluźniające górne obszary ciała i uaktywniające bazę – obszary dolne;
- najlepsze (według autorki!) ćwiczenia oddechowe;
- ćwiczenia aparatu wymowy;
- ćwiczenia na tekstach o różnym rodzaju ekspresji;
- ćwiczenia na tekstach o różnych problemach dykcyjnych;
- łatwe piosenki śpiewane chórem przy instrumencie.

Każdy uczestnik otrzyma specjalnie opracowane autorskie materiały Aldony Krasuckiej oraz informacje zwrotne i zalecenia do ewentualnej pracy nad swoim głosem.