

Warsztat: *Strojenie siebie*

Każdy z nas obdarzony jest swoim naturalnym i niepowtarzalnym głosem, który odzwierciedla jego prawdziwą naturę. Warsztat jest próbą usłyszenia i doświadczenia tego głosu oraz pracy nad nim.

W programie między innymi: badanie relacji między oddechem, głosem i ruchem, ćwiczenia oddychania, wyobraźni słuchowej, technik świadomego kierowania energią.

Praca nad głosem obejmuje: ćwiczenia kształtu, barwy i dynamiki dźwięku, jego skali i projekcji, wyobrażone umieszczanie dźwięku w różnych miejscach ciała w celu wprowadzenia tych miejsc w rezonans dla wzbogacenia głosu. Intonowanie progresji samogłosek służące otwieraniu centrów energetycznych.

Ćwiczenia są materiałem do gier i zabaw improwizacyjnych. W programie również śpiewanie pieśni. Warsztat stanowi też wstęp do rozszerzonych technik wokalnych (śpiew wahadłowy i alikwotowy). Praca nad głosem staje się narzędziem rozwoju i źródłem radości.

Mieczysław Litwiński