

GŁOS KOBIETY

Jak odnaleźć naturalne, pełne brzmienie głosu

Aldona Krasucka

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które nie są zadowolone ze swojego głosu. Wiele kobiet zajmujących eksponowane stanowiska, będących wybitnymi fachowcami w swoich dziedzinach, boryka się z nieodpowiednim, często infantylnym lub zbyt wysokim brzmieniem głosu. Technika odnajdywania tego organicznego, naturalnego głosu bazuje na szkoleniu przeprowadzanym w szkołach teatralnych. Każda adeptka zawodu aktorskiego musi osiągnąć piersiowy rejestr głosu, który jest podstawą mowy scenicznej. Szkolenie to przynosi kobietom wiele zdziwienia, radości i satysfakcji.

Mówienie głosem dziecięcym, piskliwym lub zbyt lęklwym, często wyłącznie w rejestrze głowowym, na ogół jest kwestią przyzwyczajenia, wychowania i wpływów cywilizacyjnych. Większość kobiet mających te problemy nie zna i nigdy nie doświadczyło swojego podstawowego, naturalnego brzmienia głosu. Rejestr niski częściej pojawia się u kobiet pracujących fizycznie, np. sportswomenek, czy osób żyjących w bliższym kontakcie z naturą. Kobiety nie przechodzą fazy mutacji tak wyraźnie, jak to się dzieje u mężczyzn, często więc ich głosy pozostają na etapie barwy infantylnej, choć rozwój fizyczny świadczy o potencjalnym istnieniu głosu dojrzałego.

Cele szkolenia:

- Poznanie ogólnych zasad odnajdywania głosu organicznego.
- Ustalenie różnicy między rejestrami: piersiowym, mieszanym i głowowym.
- Ustalenie z każdą uczestniczką jej podstawowego, piersiowego rejestru głosu.
- Dążenie do pełnego operowania skalą, barwami i dynamiką głosu.
- Wyrazista, naturalna dykcja.
- Zapoznanie z techniką postawienia głosu.
- Umiejętność opanowania głosu w stresie.
- Zapobieganie chorobom i urazom.
- Informacje zwrotne i indywidualne wskazówki do dalszej pracy.

Najważniejsze zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- Jak powstaje głos. Anatomia i fizjologia aparatu głosowego.
- Jak odszukać swoją prawdziwą barwę głosu: piękną, organiczną i niepowtarzalną.
- Ćwiczenia indywidualne: odnalezienie rejestru piersiowego, mieszanego i głowowego.
- Ćwiczenia indywidualne z magnetofonem: ustalenie różnic między słyszeniem wewnętrznym a zewnętrznym (nagranie).
- Różnica między naturalnie a sztucznie obniżonym głosem.
- Zasady prawidłowego, miękkiego i przyjemnego oddechu.
- Jak osiąga się nośność głosu. Zasady sztuki stawiania głosu.
- Przyczyny i objawy głosowe stresu, sposoby zapobiegania.
- Higiena głosu i postępowanie w przypadku konieczności pracy głosem chorym.
- Ćwiczenia indywidualne: uzyskiwanie piersiowego, pięknego i niepowtarzalnego brzmienia w tekstach mówionych.
- Ćwiczenie zbiorowe: uzyskiwanie głosu piersiowego na łatwych, chóralnych fragmentach wokalnych.
- Podkreślenie zalet i ewentualnych mankamentów głosu i dykcji każdej uczestniczki. Przekazanie zadań i ćwiczeń zmierzających do wprowadzenia w życie rejestru piersiowego. Zasugerowanie działań indywidualnych.

Tryb zajęć

Szkolenia odbywać się mogą w małych (6-9 osób) lub większych (10-15 osób) grupach, a także indywidualnie. Im mniej osób, tym bardziej indywidualnie traktowany jest każdy uczestnik.

Szkolenie trwa od godz 9.00 do 12.30 i od 13.30 do 17.00 (lub w przypadku 1,5-godz przerwy na lunch – od 14.00 do 17.30).

Materiał szkolenia może być przerobiony w jeden dzień. Wówczas w początkowej swojej części szkolenie jest wykładem, następnie jest wykładem z ćwiczeniami, a pod koniec wyłącznie ćwiczeniami. Jednak - z powodu bardzo obszernego zakresu materiału - korzystne jest rozbić szkolenie na dwa dni: wówczas dzień drugi obejmuje wyłącznie różnorodne ćwiczenia praktyczne, co jest bardzo cenne.

Każdy uczestnik otrzymuje materiały autorskie prowadzącej, opracowane specjalnie na potrzeby tego szkolenia.

Ubrania powinny być swobodne, nie krępujące ruchów.