

GŁOS MÓWCY, GŁOS AKTORA

Jak wzmocnić i wzbogacić swój głos

Aldona Krasucka

Szkolenie to skierowane jest do osób pracujących w zawodach, w których wymagana jest intensywna praca głosowa, zarówno jeśli chodzi o czas (np. wielogodzinne wykłady), jak i ekspresję oraz siłę głosu. Nawiązanie do systemu kształcenia głosu aktora ma uświadomić drogę, jaką powinien przejść każdy zawodowy mówca, wykładowca czy trener, aby jego głos był odpowiednio ustawiony. Często występujące schorzenia krtani są prawdziwą zmurą ludzi intensywnie pracujących głosem. Można ich uniknąć, a przy okazji rozszerzyć istniejącą skalę, dynamikę i zakres brzmieniowy głosu.

Aparat głosowy człowieka jest niezwykle delikatny. Małe, około 2-cm wiązadła głosowe nierzadko muszą znieść wiele godzin, dni i lat przeciążeń. Jeżeli ten delikatny narząd – nie przygotowany do tak dużego wysiłku w sposób, w jaki aktor przez kilka lat trenuje głos do mówienia ze sceny – zostanie zniszczony, wówczas mówca traci swoje podstawowe narzędzie pracy. Zadaniem szkolenia jest więc danie mu wiedzy, krótkiego doświadczenia i wskazanie sposobów samokształcenia oraz zapobiegania urazom.

Cele szkolenia:

- Zapoznanie z systemem kształcenia głosów aktorów i korzyściami jakie można z niego czerpać.
- Ustalenie podstawowej, organicznej barwy głosu.
- Dążenie do pełnego operowania skalą, barwami i dynamiką głosu.
- Wyrazista, naturalna dykcja.
- Uzyskiwanie głosu w ruchu i ekspresji ciała.
- Zapoznanie z techniką postawienia głosu.
- Poznanie sposobów na wzmocnienie i wytrzymałość głosu.
- Umiejętność opanowania głosu w stresie.
- Zapobieganie chorobom narządu głosu.
- Informacje zwrotne i indywidualne wskazówki do dalszej pracy.

Najważniejsze zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- Podstawowe wymogi stawiane głosom mówców i aktorów: bogactwo, nośność i wytrzymałość głosu.
- Różnice w przygotowaniu głosu do uprawiania zawodów: aktora oraz innych zawodów wymagających intensywnego mówienia.
- Brak treningu przed podjęciem pracy głosem, grożący kontuzjami.
- Jak powstaje głos. Anatomia i fizjologia aparatu głosowego.
- Jak odszukać swoją prawdziwą barwę głosu: piękną, organiczną i niepowtarzalną.
- Zasady prawidłowego, miękkiego i przyjemnego oddechu.
- Osiąganie jednocześnie prawidłowej dykcji, dobrego brzmienia i swobodnej postawy.
- Jak osiąga się nośność głosu. Zasady sztuki stawiania głosu.
- Przyczyny stresu. Objawy głosowe stresu. Podanie sposobów zapobiegania stresowi oraz ratowanie się w przypadku jego wystąpienia.
- Problemy mówców, trenerów, nauczycieli i in. osób z chronicznie chorymi głosami. Zasady postępowania w przypadku konieczności pracy głosem chorym. Zapobieganie urazom.
- Podkreślenie zalet i ewentualnych mankamentów głosu i dykcji każdego z uczestników. Przekazanie zadań i ćwiczeń ogólnych zmierzających do wypracowania zdrowego, nośnego i wytrzymałego głosu. Zasugerowanie każdemu uczestnikowi 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 rozbicie szkolenia 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.