

„Oddech, głos, świadoma relaksacja”

Opis szkolenia:

Szkolenie jest skierowane do wszystkich osób zainteresowanych poszerzeniem własnej świadomości ciała oraz rozwoju. Kurs ma charakter praktycznego ćwiczenia nastawionego na nawiązanie relacji z prawidłowym oddechem, a także głosem i świadomym relaksem oraz ciałem.

Celem kursu jest nauczenie Uczestników poprawnych nawyków, dzięki którym zachowają zdrowy aparat oddechowy i głosowy nawet w sytuacjach zwiększonego wysiłku oraz stresu. Ćwiczenia służą również nauce świadomego posługiwania się oddechem i głosem po to, aby odbiorcy z przyjemnością słuchali mówiącego. Sztuka świadomej relaksacji pomoże w sytuacjach nerwowych.

Uzyskane umiejętności:

- umiejętność świadomego posługiwania się własny oddechem, w tym oddechem przeponowym
- umiejętność modulowania, kontrolowania własnego głosu w zależności od sytuacji, w której się znajdujemy
- umiejętność bycia ‘tu i teraz’- uważność
- umiejętność świadomego relaksu, który łączy się z oddechem, uważnością i prawidłową emisją głosu.

Program szkolenia:**Ćwiczenia oddechowe:**

- podstawowe pojęcia związane z oddechem
- test wysycenia organizmu tlenem (TWOT) wg metody Butejki
- test maksymalnego braku powietrza
- rozgrzewka z wieloma małymi wstrzymaniami oddechu
- świadomy oddech
- oddech przeponowy
- świadomy wdech, świadomy wydech
- ćwiczenia z przeponą

Emisja głosu:

- ćwiczenia nawiązujące kontakt z ciałem w przestrzeni z głosem i bez głosu
- połączenie głosu z oddechem
- pobudzenie rezonatoru głowowego, piersiowego, średnic głosu
- ćwiczenia usprawniające ogólną motorykę ciała w połączeniu z ćwiczeniami usprawniającymi motorykę narządów mowy
- natężenie głosu i jego siła – gdzie leży złoty środek?
- artykulacja
- portret mówcy
- tworzenie scenek wykorzystujących gest i dźwięk
- uświadomienie posiadania bogatego wachlarza środków komunikacji, który posiada każdy człowiek
- ćwiczenia praktyczne – gimnastyka dla języka, łamańce językowe, ćwiczenia poruszające różne obszary aparatu mowy

Ćwiczenia relaksacyjne:

- odnajdywanie oddechu w poszczególnych częściach ciała, relaksacja i uwaga
- uziemienie ciała: ćwiczenia z widelcem, piłeczkami i ręcznikiem: rozluźnienie ciała, kontakt z ciałem
- ćwiczenie 'Lustro' – naśladowanie ruchów osoby przed nami
- synchronizacja półkul mózgowych

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- porównywanie prawidłowego i nieprawidłowego użycia oddechu oraz głosu
- analiza wykonanych ćwiczeń
- praca w grupie
- praca indywidualna
- korzystanie z informacji zwrotnych

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 6 godzin / 1 dzień

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia