

SOLI PA SOLIM IETEIKUMI IKDIENAS DARBAM AR BALSU



**DANA
INDĀNE-SURKIENE**



Mācies...un DARI!

Tavs lielākais progress notiks tad, kad integrēsi balss prakses savā ikdienā. Šeit dodu Tev norādes un idejas par to, kā to realizēt.

Atceries – šis kurss ir praktisks. Tikai **pildot un piedzīvojot manis piedāvātās balss, kustību un elpas prakses, Tava balss sāks mosties!** Tāpēc neatstāj šo kā kārtējo kursu, kurš Tevi gaida tiešsaistē.

Nolem un ieplāno, cik daudz laika, kad un kādā laika posmā veltīsi savas balss attīstīšanai. Iekārto sev ērtu vidi, lai skatītos kursu un reizē vingrinātos. Procesam **pieej ar labvēlīgu ziņkārību un ieinteresētību.** Tādā veidā Tavs ķermenis daudz ātrāk integrēs un apgūs uzdevumus.

Tu piedzīvosi sevi caur savu balsi, kopā ar mani soli pa solim ejot sava balss spēka virzienā. Ja vien dosies šajā virzienā ar apņemšanos un pacietību, **Tu jau pavisam drīz atklāsi savas balss aizraujošās iespējas!**

Kur klausīties kursu?

Vislabāk, ja vari ieplānot laiku un vietu, kur netraucēti skatīties kursa video un veikt līdzī vingrinājumus.

Tev būs nepieciešama telpa, kurā vari piecelties, sēdēt, pakustēties un skanēt. Tā var būt Tava darbavieta pēc darba laika, mājas, studija, cita ērta telpa, kur jūties labi. Pieej radoši vietas izvēlei.

Tu vari tikai noskatīties kursu. Taču Tava balss attīstīsies, veicot vingrinājumus. **Noskaņojies uz to, ka Tu biežāk apzināti elposi, kustēsies un skanēsi! Nemeklē perfekto vietu, izmanto to, kas Tev ir.**

Kā klausīties kursu?

Skaties kursa video un **veic vingrinājumus kopā ar pasniedzēju**.

Ja nepieciešams, apstādini video, pagriez to atpakaļ un vēlreiz noskaties uzdevumu, atkārtoti to.

Izmanto vingrinājumu aprakstus (iesaku izprintēt PDF materiālu), lai sāktu veikt vingrinājumus patstāvīgi un pierakstītu savas piezīmes.

Izvēlies savus mīļākos vingrinājumus, uzraksti tos uz atsevišķas lapas ar savu roku. Tu vari arī uzzīmēt tos!

Izveido sev ērtu "špikeri", kuru noliksi kādā ērti sasniedzamā vietā. Piemēram, ievietosi gada plānotājā, pielīmēsi pie ledusskapja, noliksi mašīnā.

Biežāk **atkārto vingrinājumus, kuri Tevi iedvesmo**, lai uzturētu sevi pārliecību par savām spējām. Īpaši **ieplāno veikt vingrinājumus, kas Tev padodas grūtāk** – tie slēpj īstu potenciālu Tavai attīstībai!

Kā trenēties ikdienā?

Atkarībā no Tava dienas ritma, **iesaku atrast nelielas laika "saliņas", kad atkārtot vingrinājumus**. Kursā ir vingrinājumi, kurus Tu vari iekļaut savā ikdienā un veikt arī citu cilvēku klātbūtnē (piemēram, mājās vai sporta klubā, draugu vai domubiedru lokā). Un ir prakses, kuras Tu vislabāk varēsi izbaudīt un apgūt vienatnē.

Pieej šim procesam **radoši, rotaļīgi un intuitīvi**. Ja redzi, ka dienas laikā ir parādījusies negaidīta pauze, izmanto to un veic kādu no praksēm.

Vai **ieplāno prakses laicīgi** – ieraksti tās savā plānotājā. Nolem, ka rīt no rīta piecelsies agrāk un apvienosi iemīļotos vingrinājumus ar jauniem uzdevumiem.

Atceries, ka **lielākā transformācija Tavā balsī notiks tad, kad Tu atradīsi savu veidu, kā ilgtermiņā "iepilināt" šīs prakses savā ikdienas plūdumā**.

NB! Ja esi apslimusi/is, saudzē savu balsi un atliec vingrināšanos. Vai arī veic elpas vingrinājumus un skani daudz klusāk. Vienmēr apstajies, ja jūti kakla "kasīšanos", sāpes vai pārpūli.

Tāpat, **ja jūti, ka Tev vajadzīga personīga pieeja un Tu vēlies atrisināt kādus specifiskus jautājumus, es iesaku individuālu darbu** ar vokālo pedagogu, balss treneri vai runas pasniedzēju. Vari mācīties individuāli arī pie manis.

Šis balss kurss ir palīdzošs, uzsākot darbu ar balsi un ķermeni, vai kā papildinošs elements Tavā balss ceļā. Ja Tev vajadzīgs motivēt sevi praksei, **iesaku apmeklēt grupas J&A sesijas, kur varēšu Tevi konsultēt un atbalstīt labākam rezultātam**.



IETEIKUMI KATRAM KURSA MODULIM

Šeit atradīsi papildus ieteikumus četriem kursa moduļiem. Izlasi tos un pārdomā pirms un pēc konkrētā moduļa noskatīšanās.

Pirmā moduļa vingrinājumi

Pirmajā modulī Tu sāc apzināties saikni starp balsi un ķermeni. Tāpēc galveno uzmanību vērš uz fiziskajām sajūtām ķermenī, meklējot brīvības, labsajūtas, patīkama atslābuma vai pozitīva tonusa sajūtas ķermenī.

Atceries, ka kopā ar kustību svarīga ir brīva, dabiska elpa. Tas nozīmē, ka Tu tai ļauj būt dzirdamai, dažādai, nepieradinātai kopā ar ķermeņa kustībām vai balss skaņu.

Ja Tu savā ikdienā jau trenē, kustini savu ķermeni, iekļauj pirmā moduļa vingrinājumus savu esošo vingrinājumu klāstā sev ērtā secībā.

Tu vari veikt šos vingrinājumus arī, ja ikdienā sēdi pie datora. Apstājies, uztaisi 3 minūšu pauzi un izkراتies, izpurinies, nožāvājies!

Veic vingrinājumus mazās pauzītēs starp ikdienas mājas darbiem – mazgājot traukus, esot pagalmā, slaukot putekļus.

Šie vingrinājumi var palīdzēt “restartēt” Tavu sistēmu arī lielas slodzes laikā. Tu tos vari iekļaut pastaigā, starp sapulcēm (kaut vai labierīcībās), kā arī piedāvāt saviem kolēģiem kopā ar Tevi izkustēties.

Nav labāka veida, kā iemācīties ko jaunu – māci citus! Atrodi iespēju šos vingrinājumus darīt kopā ar bērniem, draugiem, kolēģiem.

Pieej radoši! Nav viena īstā vieta, kur veikt šīs prakses. Tavs galvenais uzdevums ir atrast tām vietu un laiku savā dzīvē.

Otrā moduļa vingrinājumi

Ja elpošanas prakses Tev nav svešas, salīdzini savu līdzšinējo pieredzi ar kursā apgūto.

Atceries, ka apzināta elpošana var tikt izmantota dažādiem mērķiem. Šajā kursā Tu mācies balstīt savu balsi ar elpošanas muskulatūras palīdzību tā, lai tā skanētu spēcīgāk, pārvaldītāk un plūstošāk. Pēti un salīdzini! Kas atkārtojas no tā, ko jau zini? Kas ir jauns? Kas ir citādāk?

Ja kaut kas nav skaidrs un rodas papildus jautājumi, uzdod tos kursa dzīvajās jautājumu un atbilžu sesijās.

Ja Tu ar savu elpošanu sāc darboties pirmo reizi, esi saudzīga/s pret sevi. Necenties mainīt savus ieradumus uzreiz. Tas aizņem laiku. Vispirms nolem, vai Tu to vēlies un vai tas Tev ir nepieciešams.

Seko līdzī sava ķermeņa labsajūtai un veido jaunas prasmes pakāpeniski.

Sāc ar pirmo soli – vēro savu elpošanu 2. moduļa pirmajā vingrinājumā.

Vēro savu elpu, runājot vai dziedot publiski un pretēji – mājās, ģimenē, vienatnē. Salīdzini dažādas situācijas. Sāc ieraudzīt savas elpas dinamiku.

Elpas izpētei būs nepieciešams vairāk laika un pacietības. Tāpēc ej uz priekšu lēniem soļiem.

Katru dienu tava pašsajūta ir citādāka, tāpēc katru dienu tu vari izvēlēties citus elpas vingrinājumus, ko praktizēt.

Izmēģini elpošanas vingrinājumus pildīt gan stāvot, gan sēdot un arī guļus pozā. Tu ievērosi, ka jūti ķermeni mazliet citādāk.

Atrodi laiku gan elpošanas vingrinājumiem bez skaņas, gan ar skaņu. Abi ir būtiski palīgi, lai Tu iemācītos pārvaldīt, savu balss instrumentu runājot vai dziedot.

Trešā moduļa vingrinājumi

Lai praktizētu ķermenī balstītu balss spēka atklāšanu, Tev, iespējams, būs jāmeklē jauni veidi, kā trenēties. Līdzās vingrinājumiem, kurus vari pildīt jebkurā vietā, būs arī tādi, kas prasīs intīmāku telpu.

Esi fleksibla/s un pielāgojies savai ikdienai, kā arī ievies jaunas idejas. Piemēram, ja Tev mājās ir plānas sienas un Tu kautrējies no kaimiņiem, atrodi laiku palikt ilgāk darbā un 20 minūtes trenēties.

Palūdz savus draugus izmantot viņu mājokli savam trenīnam 15–30 minūtes, kad esi ciemos. Iekļauj šīs prakses savā atvaļinājumā vai komandējumā, nakšņojot kur citur.

Vai dari šos vingrinājumus kopā ar ģimenes locekļiem, piemēram, uzliekot kursa video uz liela ekrāna un izpildot uzdevumus kopā ar bērniem.

Ja procesā jūti motivācijas vājināšanos, tas ir normāli!

Apzinies savu balss mērķi, kas motivē Tevi. Ko Tu vēlies sasniegt, runājot vai dziedot? Kāpēc Tev tas ir svarīgi? Atgādini to sev.

Turpini rast iespējas trenēties. Visstabilākais rezultāts Tev būs, ejot maziem solīšiem ik dienas. Pat, ja Tu netici sev, turpini DARĪT (protams, nenodarot pāri savam ķermenim).

Kad tehnikas būs apgūtas, Tu tās varēsi pildīt īsāk un ātrāk – braucot uz uzstāšanās vietu, īsi pirms iešanas ēterā, ātri iesildot balsi pirms svarīgas sarunas.

Taču ir prakses, kas prasa laiku, jo tās palīdz iedziļināties balss instrumenta darbībā.

Kombinē īsās un garās prakses, lai pamazām atraisītos, atvērtos un attīstītu pilnu sava balss instrumenta potenciālu gan fiziski, gan psihiski.

Ceturtā moduļa vingrinājumi

Ņemot vērā visus iepriekšējo moduļu ieteikumus, šajā modulī svarīgākais ir rūpēties par to, lai neparpulētu balss saites.

Tev ir jāatrod līdzsvars starp tonusu elpošanas muskulatūrā un ķermeņa balstā, un atbrīvotību kakla zonā. Lieks saspringums nav vajadzīgs nevienā zonā.

Ķermenī jāveido laba stāja, taču jā saglabā arī brīvība un plastiskums augumā.

Balsti balsi pēc manām norādēm, un, skanot, meklē labu sajūtu ķermenī.

Esaku eksperimentēt un veikt visus balss vingrinājumus dažādās intensitātēs – klusi, vidēji, skaļi.

Skadri artikulē visas skaņas. Tomēr ik pa brīdīm palīdzi sejas muskulatūrai un psihei atbrīvoties no liekas spriedzes, dodot vietu arī neskaidrām, neloģiskām skaņām un plastiskām mutes un žokļa kustībām.

Ir svarīgi spēt improvizēt un plūst ar balss skaņām, taču tikpat būtiski ir spēt skaidri virzīt savu domu vārdos un vest klausītāju uzmanību uz konkrētu mērķi.

Balss spēka atklāšanas procesā, dod sev laiku piedzīvot dažādus stāvokļus un skanēšanas veidus.

Seko, lai visos gadījumos Tu neparpulētu balss saites.

Pamazām Tu atradīsi savu pieeju tam, kā Tu sagatavojies runai vai dziedāšanai.

Pakāpeniski atklāsies Tavs autentiskums, kā Tu skani ar savu - neatkārtojamo balsi.

Atceries! Nespied sevi un savu balsi.

ŠODIEN izdari tik, cik vari un vēlies. Katra vingrināšanās reizes "krās punktus" Tavai balss jaudai un kapacitātei.

Pacietīgi atkārtojot un praktizējot, pienāks brīdis, kad Tu mācēsi sevi sagatavot, lai runātu vai dziedātu ar pilnu jaudu. Esmu pārliecināta, ka Tu to izbaudīsi no visas sirds!

***Es priecājos par Tavu JĀ
savas balss spēkam!***

Dana Indāne-Surkiene





Dana Indāne-Surkiene ir balss improvizācijas māksliniece (Dana Indāne) un FemVoicePOWER zīmola radītāja.

Savosursos un programmās Dana palīdz sievietēm atklāt savas balss spēku un meistarīgi izmantot to savā publiskajā runā, dziesmās vai balss improvizācijās.

Dana pasniedz dabiskās balss atbrīvošanu, balss improvizāciju un apzinātu darbu ar balsi un ķermeni akadēmiskajā vidē, pieaugušo neformālajā izglītībā, kā arī biznesa un privātajā sektorā Latvijā un ārzemēs. Viņas apmācību programmas ir pieejamas arī tiešsaistē.

Danas mākslinieciskie projekti ir saistīti ar mūziku, performanču mākslu, teātri, audiovizuālajiem medijiem. Dana ir autore 2 mūzikas albumiem: "Gaidību dziesmas / Songs of Mother and Field" (2021) un "Naži vistās. Music for Theatre" (2023).



Ja vēlies uzzināt par iespējām mācīties individuāli vai noorganizēt Danas Indānes-Surkienes balss treniņu savai kopienai klātienē vai tiešsaistē, raksti!

Kontaktinformācija: www.femvoicepower.com