



VINGRINĀJUMU APRAKSTI

TAVAS BALSS SPĒKS

Dana Indāne-Surkiene

SATURA RĀDĪTĀJS

TAVAS BALSS SPĒKS: IEVADS	1
I MODULIS: BALSS UN ĶERMENIS	3
I Atbrīvots ķermenis	4
II Brīva sajūta kaklā	5
III Ķermeņa stāja	6
IV Skaņu vibrācija ķermenī	6
V Balss saikne ar ķermeni	8
II MODULIS: BALSS UN ELPOŠANA	13
I Elpošanas paplašināšana	14
II Balso balstoša elpa	15
III Dinamisks elpas treniņš	16
IV Pilna balso balstoša elpošana	17
V Frāzes un elpa	18
III MODULIS: BALSS ATVĒRŠANA	20
I Balss un ķermeņa aktivizēšana	21
II Alas elpa	22
III Ūdenskritums	23
IV Balss improvizācija	23
V Centrēšanās	24
IV MODULIS: BALSS SPĒKS	26
I Balss nostādīšana	27
II Aktīva balss iesilde	28
III Balss saucieni	29
IV Skaļa balss	29
V Spēcīga balss	30
VI Nobeigums	31
CEĻA VĀRDI	32

TAVAS BALSS SPĒKS: IEVADS

Skanīga, spēcīga, pārliecinoša balss ir vajadzība mūsdienu pasaulē.

Dažādu iemeslu dēļ Tava balss var būt zaudējusi savu spēku.

Šajā kursā **es aicinu Tev izveidot saikni ar savu balsi un atgūt savas balss spēku!**

Pirmajā modulī Tu atklāsi, kā balss ir saistīta ar Tavu ķermeni, kā atbrīvot savu ķermeni un sagatavot to brīvam balss skanējumam.

Otrajā modulī Tu sapratīsi, kā strādā Tava elpošanas sistēma, balstot balsi.

Trešajā modulī caur spēli Tu atraisīsi lielāku brīvību savā balsī gan runā, gan dziedmā.

Ceturtajā modulī Tev būs iespēja sajuxt savas balss pilno potenciālu, jaudu un spēku.

Ja Tu vēlies atvērt savu balsi un justies pārliecinoši biznesa, personīgajā un radošajā komunikācijā – Tu esi uz īstā ceļa!

Ar videoieraksta palīdzību Tu varēsi veikt visus vingrinājumus manā vadībā. Taču, ja nepieciešams, apstādiņi video un atkārtoto praksi savā tempā, lēnām izpētot, kā tā iedarbojas uz Tavu ķermeni, elpu, balss skanējumu un kopējo sevis izjūtu.

Ja nepieciešams, izmanto šos vingrinājumu aprakstus, un tiem klāt pieraksti savus novērojumus vai papildinājumus.

Izlasi bonusa materiālu “Balss spēka vingrinājumu integrēšana ikdienā”, un atrodi tādu ritmu vingrinājumu praktizēšanā, kas Tevi aizrauj un piepilda!
Savus jautājumus uzdod dzīvajās jautājumu un atbilžu sesijās.

PIEŅEM LĒMUMU, ka turpmākos mēnešus veltīsi savas balss izzināšanai, attīstīšanai un spēcināšanai!

Šis kurss ir PRAKSTISKS. Lai notiktu transformācija, Tev ir jāpiedzīvo sava balss.

Tāpēc atļauj sev eksperimentēt, spēlēt ar balsi un pamazām ļauj balsij būt aizvien dzirdamākai!

Svarīgi!

Šie balss, elpas un ķermeņa kustības vingrinājumi ir rūpīgi izvēlēti, lai attīstītu Tavu balsi un tās pārvaldīšanu runā vai dziesmā. Tie ir piemēroti iesācējiem runas vai dziedamās balss attīstīšanā, ja tiek veikti secīgi un saudzīgi.

Pildot vingrinājumus, kursa dalībnieka atbildība ir sekot līdzī sava ķermeņa veselībai un nepārslogot muskulatūru, t.sk., balss saites.

Lūdzu, veic visus vingrinājumus apzināti, uzmanīgi, ar cieņu un mīlestību pret savu balss instrumentu – ķermeni.

Šī kursa veidotāja nevar uzņemties atbildību par 100% Tavu rezultātu sasniegšanu un Tavu veselību. Lūdzu, izmanto jautājumu un atbilžu sesijas papildus jautājumu gadījumā. Ja jūti būtisku diskomfortu vai sāpes ķermenī, lūdzu, konsultējies ar ārstu.



I MODULIS: BALSS UN ĶERMENIS

Tavas balss spēks slēpjas Tavā iekšējā brīvībā, mierā, atvērtībā un tajā, kā pārvaldi savu balss instrumentu – ķermeni.

Pirmajā modulī Tu apzināsi saikni starp savu balsi un ķermeni. Tāpēc šajās praksēs pievērs uzmanību tam, kā tu jūti savu balsi ķermenī. Ar interesi pēti balss rezonansi, vibrāciju savā augumā. Meklē labsajūtu savā ķermenī, skanot.

Šajā modulī Tu:

Iemācīsies iesildīt savu ķermeni pirms balss lietošanas. Uzzināsi, kā stāja ietekmē balsi. Sāksi skanēt brīvāk. Iemācīsies "savienot" balsi un ķermeni dziļākai sevis izjušanai un stresa mazināšanai.

I Atbrīvots ķermenis

Ilgums: 5-10 minūtes

Mērķis: Iesildi savu ķermeni katru dienu no rīta vai pirms sev svarīgas tikšanās, sarunas uzstāšanās uz skatuves vai prezentācijas auditorijas priekšā.

Atgādinu: Balss skanējuma pamatā ir izelpa. Ļauj šai izelpai būt dzirdamai arī tad, kad kustini savu ķermeni.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Nostāpies ērti.

Izpurini un izšūpo savas rokas un kājas.

Izstaipies un izžāvājies.

2. solis.

Ķermeņa izpurināšana kopā ar elpas skaņu.

Aizver acis. Ļauj, lai pēdas kā magnētiņi pielīp pie grīdas. Ceļi ir fleksibli, un tieši ceļos rodas mazu “atsperīšu” mikro kustība, kas pāraug visa ķermeņa izklatīšanā.

Lēnām iegrimsti šajā kustībā, ļaujot, lai visas šūniņas tavā ķermenī atbrīvojas no spriedzes. Sajūti, cik spēcīgi vēlies izpurināties, un kad jūti procesa nobeigumu (to var norādīt arī tava žāvāšanās vai nopūtas), līgani pārej uz citu kustību.

Ļauj izelpai būt dzirdamai. Tā var būt klusa nopūta vai skaļāka skaņa – “hā”, “hū”, “fū”. Lai kāda skaņa, tā būtu, ļauj tai būt!

3. solis.

Ūdenszāles kustība.

Pārnes savu svaru no vienas kājas uz otru un paralēli līgani izkustini savu mugurkaulu un ķermeni, it kā Tu būtu ūdenszāle, kas ir ieaugusi zemē. Ieliecies ceļos un sāc plūstoši kustināt savas rokas. Ļauj, lai elkoņi vada kustību tā, it kā tu paplašinātos šajā telpā. Elpa arī kustās līdzī un ir dzirdama. Pievieno kāju līganu izkustināšanu gaisā. Izšķobi arī muti. Kustini visu savu augumu tā, lai nav neviena vietiņa, kas būtu iesūnojusi. Tu ļauj, lai tava auguma brīvā kustība iznes tevi ārā ārpus taviem uzliktajiem rāmjiem. Tu sajūti paplašinājumu un sajūti, kā elpa kļūst lielāka, dzirdamāka, intensīvāka.

Nobeigumā noglāsti visu savu augumu, tādējādi nomierinot nervu sistēmu. Ja vēlies, pievieno jebkuru intuitīvu ķermeņa kustību vai elpas skaņu.

Atceries, ka brīvība ķermenī rada pamatu balss labskanīgumam un pārliecībai par sevi.

II Brīva sajūta kaklā

Ilgums: 1-3 minūtes katru dienu

Mērķis: Iemācīties apzināti atslābināt kaklu no iekšpuses, mazinot saspringumu, balss saišu pārslodzi un "kamola" sajūtu kaklā, aktīvi runājot vai dziedot.

Atgādinu: Vingrinājumu veic ļoti maigi, ar fokusu uz fizisko sajūtu kaklā/balsenē, lai pakāpeniski atrastu atvērtu, brīvu, mīkstu sajūtu kaklā.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Lai izpētītu, kas notiek Tavā kaklā, vēro savu kaklu un balseni no iekšpuses, kamēr Tu vienkārši elpo. Vai ir kāds saspringums?

Un tagad pēti, runājot vai dziedot. Mierīgi skaiti skaitļus vai dziedī, un vēro kakla iekšpusi. Vai rodas kāds saspringums?

Izmēģini to pašu, runājot vai dziedot skaļāk un intensīvāk.

2. solis.

Tu mācīsies radīt jaunu ieradumu – "atvērt kaklu" jeb palīdzēt neīstajām balss saitēm virs īstajām balss saitēm atgriezties no saspringuma (kad neīstās balss saites stresa rezultātā sakļaujas aizvērtā pozīcijā, tās slāpē balss skaņu un rada kamola sajūtu kaklā).

Izmanto dvašojošu zilbi "hā" (bez balss skaņas).

Saki to vairākas reizes, maigi, kā čukstu, gandrīz dvašu, un pievērs uzmanību sajūtai kaklā. Meklē, kā dvašojoshi teikt "hā", radot atslābinošu sajūtu kaklā.

Ievies šo mazo praksi ikdienā, veicot izelpās pāris reizes dienā. Tu šo dari, lai trenētu spēju sajūst un atrast "atvērtu, mīkstu" kakla sajūtu balss lietošanas laikā jebkurā situācijā.

3. solis.

Meklē šo sajūtu katru reizi, kad trenējies runāt vai dziedāt. Ja nepieciešams, apstājies, vēlreiz atkārtoti čukstoši "hā!" un saglabā šo sajūtu kaklā jebkuras runas un dziesmas laikā, nezaudējot skaidru dikciju.

Šī spēja attīstās pamazām, tāpēc nesatraucies, ja uzreiz neizdodas. Turpini praktizēt un pētīt "atvērtu" kakla sajūtu savā ikdienas komunikācijā vai balss lietošanas laikā.

III Ķermeņa stāja

Ilgums: 5-10 minūtes

Mērķis: Pozitīvi ietekmēt Tavu pašsajūtu, saglabāt balss labskanīgumu un radīt pārliedzinošu sajūtu par sevi auditorijas priekšā.

Atgādinu: Vingrinājuma laikā saglabā brīvību un kustīgumu ķermenī. Ja nepieciešams, atkārto kādu no atbrīvota ķermeņa vingrinājumiem (I - I).

Vingrinājuma izklāsts:

Veido ieradumu runāt un dziedāt ar balsi balstošu ķermeņa stāju. Nostāties spoguļa priekšā (vislabāk, ja redzi visu savu augumu) un seko šiem pieturas punktiem.

- Kāju pēdas kā magnētiņi pielīpuši pie grīdas.
- Kājas novietotas paralēli Tava iegurņa kaulu platumā.
- Ceļi ir fleksibli.
- Iegurni sajūti kā grozu, kurā ieguļ Tavs vēders.
- Iedomājies, ka aste kauls ieaug zemē kā sakne.
- Visi citi mugurkaula skriemeļišī tiecas uz augšu.
- Iedomājies, ka no galvas "avotiņa" Tevi uz augšu ceļ neredzama stīga.
- Otra neredzama stīga Tevi paceļ uz augšu no krūškurvja centra.
- Skatiens ir uz priekšu, un zods ir saiknē ar vēdera lejas daļu.
- Atver plaši rokas, lai sajustu iekšēju plašumu. Pleci ir nolaisti lejā. Atlaid rokas un saglabā šo atvērtību savā stājā.
- Sajūti un saglabā vertikāli un horizontāli, kas iet caur Tevi.

Saglabā stāju atbrīvotā ķermenī. Novēro, kā Tu jūties. Sāc runāt vai dziedāt jebkuru tekstu, dziesmu, saglabājot stāju un atbrīvotu sajūtu kaklā un visā ķermenī.

IV Skaņu vibrācija ķermenī

Ilgums: 10 - 15 minūtes

Mērķis: Iesildīt balsi un sajust to savā ķermenī kā fizisku parādību, vibrāciju.

Atgādinu: Veido skaņas skaidri, mierīgi un uzmanīgi, nepārslogojot balsi.

Vingrinājuma izklāsts:

Vēro, kā Tavā augumā vibrē burtu skaņas. Izmanto plaukstas, lai pieskārots ķermenim un sajustu vibrāciju kakla rajonā, galvā, krūtīs.

1. solis.

Mierīgi un skaidri vairākas reizes atkārto līdzskaņu pāri: S - Z. Skaņas veic 2-3 sekundes. Īsi ieelpo pirms veic katru skaņu.

"S" ir nebalsīgais līdzskanis. Tas nerada vibrāciju, jo balss saites nevibrē.

Savukārt, "Z" skaņas vibrāciju Tu sajūtīsi kaklā aiz "Ādama ābola", un, iespējams, arī citās vokālā trakta un sejas zonās (žoklī, zodā, rīklē, vaigos, degunā).

Pēc tam tāpat izpēti, kā ķermenī vibrē (vai nevibrē) skaņas: Š-Ž, F-V, P-M.

Izrunā skaņas skaidri, taču bez pārpūles. Pievieno labu stāju un mīkstu sajūtu kaklā.

2. solis.

Uz viena toņa pavelc skaņu "M" ilgāk. Pieliec plaukstu pie vaigiem, it kā maigi saņemtu savu zodu plaukstās. Ielpo caur degunu un izelpā mierīgi vairākas reizes atkārtot skaņu "M", vērojot kā balss vibrācija plūst plaukstās. Vērs uzmanību uz fizisko sajūtu plaukstās un meklē patīkamu vibrāciju ķermenī. Šādi Tu veido fizisku saikni ar savu balsi ķermenī, kā arī pakāpeniski iesildi balsi.

Tu vari atkārtot skaņu "M", ar pirkstiem aizverot ausis. Atkārtot ērta augstuma skaņu "m" vairākas reizes, savu uzmanību vēršot uz vibrējošo sajūtu galvā. Ja tā ir laba sajūta, paesi ar to tik ilgi, cik vēlies.

To pašu vari atkārtot ar skaņu "Z".

3. solis.

Iedomājies, ka rokās turi ko gardu vai labi smaržojošu. "Turot pirkstos", pietuvini iedomāto lietu pie deguna un iesmaržo to, ievelkot ieelpu caur degunu. Izelpā izsaki tīksmi kā garšīgu "Mmmm!" skaņu kopā ar smaidu. Atkārtot vairākas reizes, akcentējot labsajūtu. Ievēro, kā "Mmmm!" intonācija slīd uz leju. Izmanto to. Apzināti to pildzinot, Tu iesildīsi savu balsi.

4. solis.

Fokusējies uz vibrāciju krūškurvī. Uzliec plaukstu uz krūtīm. Zemā "lāča" balsī mierīgi un skaidri saki vienu patskani pēc otra: "A! E! ! O! U!". Tu iesildi savu runas balsi zemajā reģistrā.

Visbiežāk mēs runājam zemā vai vidēja augstuma balsī. Lai atrastu sev ērtu skanējumu vidējā runas balss augstumā, iedomājies, ka Tu, kādam viegli, draudzīgi piekrīti, skaļi sakot: "Mhm. Jā!" Atkārtot to vairākas reizes un uzmanīgi ieklausies, kā Tu saki "Jā!". Šajā pašā augstumā skaidri izrunā burtus: "A! E! ! O! U!". Ar plaukstām meklē, kurās ķermeņa daļās Tu jūti balss vibrāciju. Tā Tu iesildi savu runas balsi vidējā augstumā.

Ja vēlies iesildīt balsi dziedāšanai, mierīgi izdziedi, ieskandē patskaņus ērtā tonī šajā pašā veidā.

V Balss saikne ar ķermeni

Ilgums: 15 - 20 minūtes

Mērķis: Izveidot saikni ar savu balsi ķermenī, nomierināt nervu sistēmu un just visu ķermeni, runājot vai dziedot.

Atgādinu: Šis ir intuitīvs vingrinājums, tāpēc seko savai sajūtai, cik skaļi, intensīvi, ilgi un bieži vēlies to veikt.

Šai balss praksei Tev būs nepieciešams netraucēts laiks vienatnē 15 - 20 minūtes. Tu savienosi savas balss skaņu un ķermeni ar iztēles palīdzību.

Procesā uzticies savām sajūtām. Vingrinājuma būtība ir veidot ieradumu just savu ķermeni, lietojot balsi runā vai dziedmā. Tādējādi Tu būsi kontaktā ar sevi un Tavs vēstījums auditorijai skanēs spēcīgāk.

Vingrinājuma laikā fokusējies uz sajūtu savā ķermenī. Ja vēlies, ļauj savai balss skaņai saplūst ar Danas balss skaņu videoierakstā, vai arī pagriez to klusāk, ja tā traucē. Tu vari skanēt kopā ar Danu dažādos augstumos, ja jūties stabili noturēt savu skaņu kopā ar otra cilvēka skaņu.

Apsēdies vai paliec stāvus. Ja iespējams, aizver acis un klausies pasniedzējas instrukcijās.

Klusuma pauzēs ļauj pieredzei nosēsties un balsij atpūsties. Nepārpūlē balsi, mierīgi seko vadlīnijām. Ja vēlies, apstādiņi video un pakavējies katrā solī ilgāk. Ja Tavs ķermenis procesā kustas, nopūšas vai žāvājas, ļaujies tam.



Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Aizver acis, sajūti savu elpu un pievērs uzmanību iekšējai telpai ķermenī. Ļauj sev nopūsties un sajūst šo brīdi. Sajūti savas pēdas.

2. solis.

Ar iztēles palīdzību "ieslidini" savu uzmanību savā kreisajā pēdā. Iedomājies, ka vari saskatīt savu pēdu no iekšpuses. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavai kreisajai pēdai ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi sūti skaņu "M" uz savu kreiso pēdu, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas pēdas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu kreisajā pēdā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies kreisajā pēdā, sajūtot skandēšanas "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu pēdu. Tad pārvirzi uzmanību uz labo pēdu.

3. solis.

Ar iztēles palīdzību "ieslidini" savu uzmanību savā labajā pēdā. Atkārto šo pašu procesu. Iedomājies, ka vari saskatīt savu pēdu no iekšpuses. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavai labajai pēdai ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M". Tā var būt tāda pati, kā iepriekš, vai cita augstuma "M" skaņa.

Ar savu balsi sūti skaņu "M" uz savu labo pēdu, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas pēdas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu labajā pēdā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies labajā pēdā, sajūtot "skandēšanas pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu pēdu.

4. solis.

Tālāk ar iztēles palīdzību virzi savu uzmanību uz visu kreiso kāju no pēdas līdz iegurnim. Iedomājies, ka vari saskatīt visu savu kāju kā vienotu veselumu no iekšpuses. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavai kreisajai kājai ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi sūti skaņu "M" uz savu kreiso kāju, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas kreisās kājas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu visā kreisajā kājā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies kreisajā kājā, sajūtot “pēcgaršu” un padziļinātu kontaktu ar savu kāju.

5. solis.

Līgani ar iztēles palīdzību virzi savu uzmanību uz visu labo kāju no pēdas līdz iegurnim. Iedomājies, ka vari saskatīt visu savu kāju kā vienotu veselumu no iekšpuses. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavai labajai kājai ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa “M”.

Ar savu balsi sūti skaņu “M” uz savu labo kāju, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas “M” augstumu, kas varētu atbilst Tavas labās kājas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu “M” uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu visā labajā kājā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies labajā kājā, sajūtot “pēcgaršu” un padziļinātu kontaktu ar savu kāju.

6. solis.

Tagad vērs savu skatienu uz iegurni. Ar iekšējo skatienu ieraugi visu iegurņa “trauku”. Kāda ir tā krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavam iegurnim ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa “M”. Ja vēlies, pieliec plaukstas pie iegurņa priekšpusē.

Ar savu balsi sūti skaņu “M” uz savu iegurni, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas “M” augstumu, kas varētu atbilst Tava iegurņa vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu “M” uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu uz iegurni.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies iegurnī, sajūtot “pēcgaršu” un padziļinātu kontaktu ar savu iegurni.

7. solis.

Vērs savu iekšējo skatienu uz vēdera apvidu priekšā, sānos un aizmugurē. Kāda ir tā krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavam vēderam ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa “M”. Ja vēlies, pieliec plaukstas pie vēdera.

Ar savu balsi sūti skaņu “M” uz savu vēderu, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas “M” augstumu, kas varētu atbilst Tava vēdera vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu “M” uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu uz vēderu.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies vēderā, sajūtot “pēcgaršu” un padziļinātu kontaktu ar savu vēderu.

8. solis.

Vērs savu uzmanību uz savu krūškurvi un simbolisko sirds telpu krūškurvja vidū. Kāda ir tā krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka šajā ķermeņa zonā ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M". Ja vēlies, pieliec plaukstu pie krūtīm.

Ar savu balsi sūti skaņu "M" uz savu krūškurvja centru, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tava krūškurvja centra, sirds vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu uz savu sirds centru.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies šajā zonā, sajūtot "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu centru.

9. solis.

Vērs savu uzmanību uz savu kreiso roku no pleca līdz pirkstu galiem. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavā kreisajā rokā ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi sūti skaņu "M" savā kreisajā rokā, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas kreisās rokas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu uz savu kreiso roku.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies šajā zonā, sajūtot "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu roku.

10. solis.

Vērs savu uzmanību uz savu labo roku no pleca līdz pirkstu galiem. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavā labajā rokā ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi sūti skaņu "M" savā labajā rokā, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas labās rokas vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot skaņu uz savu labo roku.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies šajā zonā, sajūtot "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu roku.

11. solis.

Vērs savu uzmanību uz savu kakla zonu, balseni. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavā kaklā ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi skandē skaņu "M" kaklā, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tava kakla zonas vibrācijai.

Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot un jūtot balss skaņu savā kaklā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies šajā zonā, sajūtot "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu kakla zonu.

12. solis.

Vērs savu uzmanību uz savu galvu kopumā. Kāda ir tās krāsa, temperatūra, faktūra, vibrācija? Iedomājies, ka Tavā galvā ir īpaša vibrācija, kas skan kā skaņa "M".

Ar savu balsi virzi skaņu "M" galvā, lai savienotos ar to. Intuitīvi izvēlies vienu skaņas "M" augstumu, kas varētu atbilst Tavas galvas iekšējai vibrācijai. Šajā augstumā Tu trīs reizes skandē skaņu "M" uz garām izelpām, iztēlē sūtot un jūtot balss skaņu savā galvā.

Pēc trīs skanošām izelpām vēl mazliet ar savu uzmanību pakavējies šajā ķermeņa zonā, sajūtot "pēcgaršu" un padziļinātu kontaktu ar savu galvu.

13. solis.

Iedomājies, ka visas Tava ķermeņa ievibrētās daļas saplūst kopā, un Tu savu ķermeni jūti kā vienu veselumu. Iedomājies, ka visas vibrācijas kā akvareļa krāsas saplūst vienā vienotā krāsā jeb vibrācijā un Tu jūti, kā vibrē viss Tavs ķermenis vienlaicīgi.

Lēnām atver acis un ar skatienu atgriezies telpā, kur esi. Tagad Tu esi šajā telpā un vienlaikus vari sajust savu ķermeni no iekšpuses, kā arī redzēt un būt ārējā telpā.

Šis stāvoklis dod iespēju vienlaikus just sevi un būt atvērtai/am komunikācijai ar savu auditoriju runā vai dziesmā.

Tagad izmēģini saglabāt sava ķermeņa vienotības sajūtu un iztēlojies, ka Tava mute ir viss Tavs augums no pēdām līdz galvas virspusei. Visa šī mute skaidri un līdzsvaroti izrunā patskaņus: A! E! I! O! U!

Jūti, kā Tava balss ir savienota ar Tavu ķermeni. No šīs pozīcijas Tu jutīsi daudz lielāku mieru un stabilitāti, runājot.

Piesaki sevi, saglabājot uzmanību savā ķermenī un ārējā komunikācijā vienlaicīgi!

Runā ar visu savu ķermeni:
"Labdien, es esmu...!"

Dziedot dziesmu, sākumā sajūti visu savu ķermeni un tikai tad sāc skanēt: "Stāvēju, dziedāju augstajā kalnā, lai mana balstiņa skanēja tālu!" (Vai izvēlies dziesmu, kas patīk Tev!)



II MODULIS: BALSS UN ELPOŠANA

Šajā modulī Tu sāksi pētīt savu elpošanu saistībā ar savu balsi.

Elpa ir mūsu dzīvības pamatā. Un tā ietekmē arī balss noturību, skanējumu, skaļumu. Elpošanas sistēma ir dinamiska.

Tā ir mainīga un mainās atkarībā, ko Tu dari fiziski, kā Tu jūties, kāda ir Tava emocionalitāte un cik intensīvi Tu runā vai dziedi.

Galvenais ir ļaut elpošanai būt brīvai un plašai. Lai izkoptu balsi balstošu elpošanu, ir vajadzīgas gan teorētiskas zināšanas, gan pieredze. Tās nāk ar laiku.

Sāc apzināt savu elpošanu saudzīgi. Nekritizē sevi. Dod sev laiku lēnām iepazīt, apzināt un sadraudzēties ar savu elpošanas procesu.

I ELPOŠANAS PAPLAŠINĀŠANA

Ilgums: 15 minūtes

Mērķis: Attīstīt elpošanas kapacitāti un regulēt nervu sistēmu, radot miera un paplašinājuma sajūtu.

Atgādinu: Ja jūti nepatīkamas sajūtas ķermenī, apstājies un neturpini praksi. Izmēģini to citā dienā un, ja jūti, ka nepieciešams, konsultējies ar ārstu.

Vingrinājuma izklāsts:

Atrodi vietu, kur vari netraucēti pabūt 10 -15 minūtes. Apsēdies vai stāvi. Pievērs uzmanību savam augumam, elpošanai, iekšējai sajūtai.

Aizver acis, jūti sava ķermeņa pozīciju, iekšējo vertikāli un horizontāli. Pievieno nelielu smaidu, kas sūtīs signālu Tavai nervu sistēmai un ķermenim – ir mierīgi un droši.

Ja iespējams, lēni ieelpo un izelpo caur degunu. Vēro savu elpošanas procesu.

1. Pēc dažiem elpas cikliem, domās sāc rāmi skaitīt līdz 3 (viens, divi, trīs) un tik ilgi veic savu ieelpu.
 2. Aizturi elpu tik ilgi, cik domās saki skaitli 1 (viens).
 3. Izelpo, domās skaitot līdz 3 (viens, divi, trīs).
 4. Aizturi elpu tik ilgi, cik domās saki skaitli 1 (viens).
- Atkārto šo ciklu vairākas reizes.

Turpini šādi skaitīt un elpot, pielāgojot skaitīšanas tempu savām ķermeņa iespējām. Skaiti lēnām. Pēc pāris cikliem, pagarini ieelpu un izelpu, skaitot jau līdz 4.

1. Domās rāmi skaiti līdz 4 un tik ilgi veic savu ieelpu.
2. Aizturi elpu tik ilgi, cik domās saki skaitli 1.
3. Izelpo, domās skaitot līdz 4.
4. Aizturi elpu tik ilgi, cik domās saki skaitli 1.

Atkārto šo ciklu vairākas reizes.

Pēc pāris cikliem, pagarini ieelpu un izelpu, skaitot līdz 5 (ar aizturi pēc ieelpas un izelpas uz 1).

Pēc pāris cikliem, pagarini ieelpu un izelpu, skaitot līdz 6 (ar aizturi pēc ieelpas un izelpas uz 1).

Pēc pāris cikliem, pagarini ieelpu un izelpu, skaitot līdz 7 (ar aizturi pēc ieelpas un izelpas uz 1).

Pēc pāris cikliem, pagarini ieelpu un izelpu, skaitot līdz 8 (ar aizturi pēc ieelpas un izelpas uz 1).

Kad šis process kļūst pazīstams, turpini domās skaitīt un elpot, bet paralēli sāc vērot, kā elpošanas laikā notiek ķermeņa paplašināšanās un saplakšana.

Īpašu uzmanību pievērš īsajiem elpas aiztures brīžiem. Kā pie aizturētas ieelpas darbojas Tava starpribu muskulatūra? Kas notiek izelpā?

Tāpat vēro savu vēdera lejasdaļas muskulatūras iesaisti elpošanas procesā. Kā izplešas ķermenis ieelpas laikā un kā saplok pie izelpas?

Palielini procesa ilgumu un ciparu skaitu pēc savas izjūtas. Kāds ir Tavs šīs dienas ķermenim labvēlīgais maksimums, kas rada iekšēju paplašinājumu un mieru?

Kad atrodi maksimālo šīs dienas skaitli, paliec ilgāk (1–5 min) šajā elpošanas ritmā.

Atceries par smaidu, labu ķermeņa pozīciju, iekšēju brīvību kustēties. Caur šo praksi Tu meklē iekšēju līdzsvara sajūtu. Ja tā ir atrasta, paliec šajā elpošanas praksē un atlaid to, kad ir gana.

Šo praksi vari veikt ik dienas vai pāris reizes mēnesī.

II BALSĪ BALSTOŠA ELPA

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Pētīt un pielietot pilnu balsi balstošu elpošanu.

Atgādinu: Nav jābūt sāpēm vai nepatīkamām sajūtām. Ja Tev sāk reibt galva, tas nozīmē, ka Tu pārāk strauji mēģini attīstīt elpu. Izturies saudzīgi pret sevi!

Vingrinājuma izklāsts:

Kad Tu vēlies runāt vai dziedāt, Tavs ķermenis Tev palīdz. Iesaistot starpribu muskulatūru, diafragmu un vēdera muskulatūru, ķermenis atplešas, plaušu tilpums palielinās, un gaiss tie iesūknēts plaušās.

Pirms Tu sāc darboties ar elpas vai balss vingrinājumiem, izkustini, izpurini, izstaipi ķermeni. Dari visu, kas palīdz atbrīvoties Tavam augumam un elpot brīvi.

1. solis.

Vari iedomāties, ka zem Tavām krūtīm ir apsīta jostiņa, un katrā ieelpā Tu jūti, kā tā tiek paplesta visos virzienos.

2. solis.

leelpā diafragma sasprindzinās un iet kustībā uz leju. Tāpēc ir svarīgi ieelpā neievilkt un nesasprindzināt vēdera muskulatūru, bet gan līgani ļaut tai “izplesties” uz āru, dodot vietu diafragmai nolaisties.

Vari iedomāties, ka vēdera lejas daļa darbojas kā “paisums” un “bēgums”. Ieelpā vēders līgani paplešas, bet izelpā pieplok.

levēro!

Katrs cilvēks dzīves laikā ir izveidojis savus elpošanas ieradumus. Ir cilvēki, kuri izteiktāk jūt kustības ķermeņa krūšu daļā, bet citi – vēdera daļā. Arī, piemēram, ja esi trenējusi/is “presīti”, Tavas izjūtas būs savādākas, nekā bez šāda vēdera muskulatūras treniņa. Tāpat cilvēka veiktās balss skaņas skaļums, tembrs un kvalitāte ietekmē elpošanas muskulatūras darbību. Šie ir procesi, kas mijiedarbojas, tāpēc sāc ar to, ka vienkārši vēro un apzini, kā darbojas Tava elpošana.

Balss pārvaldīšanā Tev ir nepieciešams mācīties apvienot starpribu un vēdera muskulatūras iesaisti balss balstīšanā. Tas ir līdzīgi, kā iemācīties braukt ar mašīnu – sākumā Tu apgūsti atsevišķas kustības, un tad savieno vienā procesā. Dod sev laiku.

Dari tik daudz, cik Tavam ķermenim patīk.

III DINAMISKS ELPAS TRENIŅŠ

Ilgums: 10 minūtes

Mērķis: Veidot pamatu elpošanas un ķermeņa pārvaldei, runājot un dziedot, kā arī attīstīt bāzi balss jaudai.

Atgādinu: Izturies saudzīgi pret sevi!

Vingrinājuma izklāsts:

Ikdienā vēro savu elpošanu dažādās situācijās, runājot vai dziedot. Pēti elpošanas dažādību un iesaistītās ķermeņa daļas. Savu elpošanas muskulatūru Tu vari attīstīt ar dažādiem vingrinājumiem.

1. solis.

Veic vingrinājumus un vēro, kuras ķermeņa zonas iesaistās šajās darbībās:

- iztēlojies, ka liegi pa gaisu pūt mazu zelta diedziņu vai matiņu;
- iztēlojies, ka maigi piepūt nelielu balonu;
- iztēlojies, ka spēcīgi piepūt lielu balonu.

Kā atšķiras sajūtas elpošanas procesā ķermenī?

2. solis.

Iedomājies, ka Tu kaut ko esi aizmirsusi/sis un pēkšņi to atceries! Ātri atveras Tava mute, žoklis nolaižas, izplešas starpribu muskulatūra, nolaižas diafragma, gaiss ienāk ķermenī un Tu ieelpā izsaki satrauktu "Ah!" skaņu. Pārbaudi, kuras ķermeņa daļas Tu jūti ieelpā šajā automātiskajā procesā. Šādi notiek ātra ieelpa (parasti gan bez balss līdzdalības).

3. solis.

Intensīvi runājot vai dziedot, Tev būs nepieciešams ieelpot arī caur muti. Ieelpā caur muti svarīga nozīme ir žokļa fleksibilitātei. Regulāri izmasē, izšķobi, kustini to. Atļauj sev atvērt muti!

Ja vēlies apgūt, kā ātri palīdzēt ķermenim daudz ieelpot, praktizē apzinātu žāvāšanos un vēro procesus ķermenī. Pievērs uzmanību žāvas sākumam. Tas ir līdzīgi (tikai lēnāk), kā notiek apzināta ieelpa ķermenī aktīvas runas vai dziedāšanas laikā.

4. solis.

Lai sajustu, kā artikulācija ir saistīta ar Tavu elpošanu, vairākas reizes nosprauslājies "kā zirgs" ar skaņu "ppp" (bez balss līdzdalības, ar nebalsīgo p). Pēc tam pievieno arī balss skaņu (ar balss skaņu). Tu intensīvi lieto elpu kopā ar artikulāciju.

Kombinē šos vingrinājumus, iesildot elpošanas sistēmu pirms balss lietošanas.

IV PILNA BALSI BALSTOŠA ELPOŠANA

Ilgums: 10 minūtes

Mērķis: Nostiprināt izpratni par to, kā pie balss lietošanas darbojas vēdera un starpribu muskulatūra.

Atgādinu: Izturies saudzīgi pret sevi!

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Uzliec plaukstu uz vēdera lejas daļas un iedomājies, ka tur atrodas balons. Kad Tu ieelpo, balons piepūšas kopā ar ādu un muskulatūru. Pie izelpas balons saplok, saplok arī vēders.

Ja vēlies gūt sajūtu, ka gaiss caur muti pats viegli ienāk ķermenī, parūpējies, lai arī Tavs žoklis būtu brīvs un fleksibls (pamasē to!). Pie katras ieelpas vēders papplešas un žoklis "virzās uz leju", līdzīgi kā žāvas sākumā.

2. solis.

Lai sajustu kustību ribstarpu muskulatūrā, iedomājies, ka Tev zem krūtīm ir apsietā maza jostiņa. Ieelpo un ļauj, lai jostiņa papplešas uz visām pusēm.

Ja Tu nejūti, ka tas notiek fiziski, turpini to iztēloties, tādējādi pamazām dodot signālu ķermenim aktivizēt muskulatūru šajā zonā. Pamēģini šo vingrinājumu, variējot ar deguna vai mutes ieelpu.

3. solis.

Tagad pievieno skaņas "S" un "Z". Uzliec roku uz vēdera lejas daļas. Ieelpo caur degunu, sajūtot, kā "izplešas balons" Tavā vēderā. Izelpā pievieno skaidru, skaļu skaņu "S" (2-3 sek) un sajūti, kā vēders saplok. Atkārto to pašu ar skaņu "Z".

4. solis.

Pievieno starpribu muskulatūras balstu.

Pie ieelpas papplešas iedomātā jostiņa jeb ribstarpu muskulatūra torša augšdaļā (neiesaistot plecus!). Reizē papplešas arī vēdera muskulatūra.

Pie izelpas kopā ar skaņu (piemēram, "S" vai "Z") vēders saplok, taču starpribu muskulatūru centies atstāt vaļā, cik ilgi iespējams. Tā neļauj elpai pārāk ātri izplūst no ķermeņa, kā arī palīdz saglabāt labu stāju un lielāku balss rezonansi krūškurvī. Skani aptuveni 5 sekundes, kamēr skaņa ir kvalitatīva. Pa vidu izmanto mutes ieelpu. Atkārto vingrinājumu 2-3 reizes un atpūties!

Izmanto skaņu pārus: "S-Z", "Š-Ž", "F-V", "P-M". Ievēro labas stājas nosacījumus un skaidru dikciju, pildot šo vingrinājumu.

V FRĀZES UN ELPA

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Trenēt Tavu spēju veidot garas frāzes, saglabājot skaidru dikciju un pārvaldot elpošanu.

Atgādinu: Runā skaidri un labi dzirdami, bet nepārpūlies.

Vingrinājuma izklāsts:

Izmanto skaidru, mierīgu runas skanējumu. Īsi ieelpo.

Skaļi uz izelpas saki: "Viens." (Ja nepieciešams, izpūt lieko gaisu.)
Atkal īsi ieelpo.

Skaļi uz vienas izelpas saki "Viens, divi." (Ja nepieciešams, izpūt lieko gaisu.)
Ieelpo.

Skaļi uz vienas izelpas saki "Viens, divi, trīs." (Ja nepieciešams, izpūt lieko gaisu.)
Atkal ieelpo.

Skaļi uz vienas izelpas saki "Viens, divi, trīs, četri." (Ja nepieciešams, izpūt lieko gaisu.)

Turpini skaitīt un palielināt ciparu skaitu līdz desmit. Šis vingrinājums trenē Tavu apzinātību par elpošanu un balss izmantošanu.

Procesa laikā pēti, cik daudz Tev vajag ieelpot pirms dažāda garuma frāzēm. Turklāt iepriekšējās frāzes garums arī ietekmēs to, cik daudz elpas ir atdots, un cik vajadzīgs nākamajai frāzei.

NB! Vingrinājuma laikā vari vērot savas starpribu un vēdera muskulatūras sadarbību. Jo intensīvāka, grūtāka, ilgāka kļūs runas frāze, jo vairāk, līdzās vēdera muskulatūras darbam, tev var noderēt papildus balsts ar starpribu muskulatūru.



III MODULIS: BALSS ATVĒRŠANA

Šajā modulī Tu dosies pāri savām iekšējām robežām. Uztver to kā rotaļu un spēli, pārvarot vēlmi izskatīties vai izklausīties pareizi.

Attīstot sevī rotaļīgumu, Tu gūsi brīvības izjūtu, kuru novērtēs arī Tavs klausītājs.

Viss sākas ar to, kā Tu esi un skani ar sevi vienatnē! Dodies šajā modulī kā nezinīte/īs un pētniece/ks, ar ziņkāri izmēģināt ko jaunu.

I BALSS UN ĶERMEŅA AKTIVIZĒŠANA

Ilgums: 10 minūtes

Mērķis: Atbrīvot ķermeni, balsi un enerģiju.

Atgādinu: Izpildi šī moduļa vingrinājumus mazliet bezbēdīgi, nesatraucoties par balss skanējumu, bet gan sekojot ķermeņa kustības, elpas un balss skaņu vieglumam.

Vingrinājuma izklāsts:

Ja jūti, ka esi saspringumā, atbrīvo ķermeni ar pirmā moduļa vingrinājumiem.

1. solis.

Iedomājies, ka Tevī iekšā dzīvo maza eļļas bumbiņa, kas ripo pa visu ķermeni no pēdām līdz galvai. Tā mīksti slīd iekšpus ķermeņa un Tu tai seko līdzī ar savu skatienu (it kā redzētu cauri ādai). Tavs ķermenis viegli kustās līdzī bumbiņas kustībai.

Tagad iedomājies, ka bumbiņa skan ar skaņu "M". Pievieno kustību un turpini ar acu skatienu vērot slīdošo bumbiņu. Tā ieslīd galvā, kaklā, plecos, rokās, torsā, kājās. Uz augšu un leju. Ļauj, lai balss skaņa intuitīvi slīd līdzī bumbiņas virzieniem – augstāk, zemāk. Ielpo, kad ir ērti. Ļauj, lai skaņa izvibrē Tavu ķermeni.

2. solis.

Uz brīdi noņem skaņu, bet pievieno sejas izšķobīšanu. Šķobās Tava seja un viss Tavs ķermenis.

Apstādinī kustību, bet paliec ar brīvu ķermeni. Savu uzmanību koncentrē degunā. Tur "dzīvo" skaņa "M". Bet apkārt tai visi patskaņi (A,E,I,O,U). Tu sāc šķobīt seju un izskanēt tur dzīvojošos burtus, savienojot tos brīvā secībā un pievienojot arī skaņu "J". (Skaties un klausies videoierakstā III - I). Seko, lai kakla iekšpusē būtu brīva, pielāgo skanējumu tā, lai nerastos saspringums balssaitēs.

3. solis.

Pievieno kustību visā ķermenī kā liels astoņkājis okeānā. Kustinot kājas, rokas un mugurkaulu, iedomājies, ka Tu izpleties telpā. Tu ieņem lielu telpu un uzdrošinies kustēties un skanēt ar prieku. Turpini kustēties un skanēt. Seko mīkstai sajūtai ķermenī un kaklā.

Šādi Tu iesildi arī artikulāciju un mīkstu balss slēgumu (ja seko, lai skanētu mīksti ar brīvu sajūtu kaklā).

4. solis.

Izmēģini runāt pēc šīs iesildīšanās (Ja jūti nogurumu balss saitēs, vispirms dod sev 5-10 minūšu atpūtu klusumā).

Pasaki skaļi savu vārdu. Sajūti brīvību, mīkstumu, samtainumu savā balsī.

5. solis.

Tagad iztēlojies, ka rokās turi smaržīgu ziedu. Tu to ieelpo caur degunu un izelpā izsaki savu tīksmi ar skaņu "Mmmm!" Atkārto to vairākas reizes, pievienojot smaidu un katru reizi sākot skaņu no cita augstuma.

6. solis.

Nobeigumā iedomājies, ka uzsēdies uz motocikla un iedarbini to, pavelkot skaņu "Mmmm!Mmmm!Mmmm!" vairākas reizes.

II ALAS ELPA

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Nomierināties, atbrīvot Tavu elpošanu, attīstīt spēju plūstoši runāt un artikulēt skaņas.

Atgādinu: Atceries sekot labai sajūtai ķermenī.

Vingrinājuma izklāsts:

Vingrinājums sāksies ar elpas skaņu un pāries čukstā.

1. solis.

Vairākas reizes ieelpo caur degunu, bet izelpo caur muti.

2. solis.

Izelpā sāc plastiski kustināt atvērtos mutes dobumu kā lielu alu.

Tu it kā artikulē izplūdušas skaņas "HA-HU-HO" brīvā secībā, bet nelieto balsi.

Ļauj, lai izelpa būtu dzirdama.

Atkārto vismaz 5 reizes, sekojot labsajūtai un ļaujot, izelpai būt garai un plastiskai.

Novēro sevi. Ja šis vingrinājums Tevī rada iekšējas brīvības un atslābuma sajūtu, tas Tev der.

3. solis.

Iedomājies, ka Tava elpa ir kā skaņas materiāls, kuru Tu vari "skulpturēt".

Izelpa rotaļīgi kopā ar artikulāciju sāk veidot čukstus izdomātā valodā.

Ja ķermenis vēlas ieelpot caur muti – ļaujies tam. Izelpās veido čukstus.

4. solis.

Pamazām čuksti kļūst aizvien skaidrāki, izdomātās zilbes čukstos ir labi sadzirdamas. Tu skaļi un skaidri čuksti izdomātā valodā.

Veic vingrinājumu, cik ilgi vēlies, un nobeigumā atgriezies pie "alas elpošanas".

5. solis.

Pēc vingrinājuma paesi ar sevi klusumā, un sajūti, kas ir mainījies iekšpusē.

III ŪDENSKRITUMS

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Ļauties dzirdamai izelpai un brīvām, nekontrolētām balss skaņām.

Atgādinu: Ļaujies procesam, virzot savu uzmanību uz plūsmu un labsajūtu, izvairies no kritizējošām domām!

Vingrinājuma izklāsts:

Šajā vingrinājumā Tu ļausies brīvai plūsmai izelpā, vērojot, kā tajā plūst dažādas balss skaņas. Tava izelpa būs kā ūdenskritums, kurā dzirdamas dažādas nestandarta, savvaļas, neperfektas skaņas.

1. solis.

Sāc ar brīvu nopūtu. Mierīgā tempā nopūties vairākas reizes. Tu vari tai par pamatu izmantot skaņu "HĀ!", taču ļauj, lai tā maina savu skaņu procesu.

Atslābinoties un ļaujot nopūtai būt brīvai, radīsies "nepareizas" balss skaņas. Ļauj tām būt un vēro tās.

2. solis.

Turpini skaļi nopūsties 5-10 reizes. Ļauj katrai nopūtai būt brīvai, dzirdamai, kopā ar dažādām skaņām. Ja kādā brīdī jūti, ka kāda skaņa grib pagarināties un pāraugt, piemēram, garā patskanī, ļaujies arī tam.

Galvenais šajā procesā – ļauties skanošai nopūtai un vērot dažādās balss skaņas, kas parādās. Nespied procesu, bet ļauj spriedzei iziet no ķermeņa caur dabiskām, nepieradinātām skaņām.

3. solis.

Atkārtoti skanošās nopūtas, cik ilgi vēlies. Kad jūti, ka vēlies noslēgt praksi, ļauj elpai pamazām atgriezties mierīgā ritmā un brīdi pakavējies ar sevi klusumā.

IV BALSS IMPROVIZĀCIJA

Ilgums: 10-15 minūtes

Mērķis: Attīstīt Tavas improvizācijas spējas – runāt vai dziedāt brīvi un plūstoši, un nebaidīties kļūdīties.

Atgādinu: Ļaujies procesam!

Vingrinājuma izklāsts:

Tev būs nepieciešams laiks vienatnē.

1. solis.

Nostāties telpā, kur esi, un sāc skaļi, bez apstājas nosaukt visus priekšmetus, ko redzi un kas atrodas šajā telpā.

2. solis.

Turpini vairākas minūtes bez apstājas saukt visus priekšmetus un ļauj, lai pa vidu ienāk jebkura brīva skaņa vai izdomāts vārds, turpinot improvizētu "vārdu plūsmu". Neļauj domām un šaubām apstādināt sevi.

Atrodi savu tempu un vēro, kā radoši aizpildi pauzes ar skaņām vai izdomātiem vārdiem.

3. solis.

Turpini uzdevumu un meklē savu unikālo vārdu plūsmu, kas veidojas kā sirreāla dzeja. Ja ienāk neloģiski vārdi vai emocijas, ļaujies tām. Uzticies un seko savas balss plūsmai!

Ja Tu "izkrīti" no procesa, vienkārši atgriezies pie priekšmetu nosaukšanas vārdā. Jo vairāk Tu praktizēsi, jo vieglāk Tev būs ļauties savas balss plūsmas vadībai, skaļi runājot.

Pēc līdzīga principa Tu vari šo praksi veikt, izmantojot dziedāšanu, runas vietā izmantojot izdziedātus priekšmetu vārdus brīvā melodijā.

Lai plūsma turpinātos, pa vidu vari ielikt jebkuru patskani vai izdomātu vārdu, ko izdziedi!

Šis vingrinājums dod Tev pieredzēt improvizācijas brīnumu. Ļauj sev to piedzīvot un uztver kā rotaļu, kas paplašina Tavu pieredzi ar balsi un ķermeni.

Praktizējot šo uzdevumu, Tu ved sevi iekšējas brīvības virzienā, pretēji bailēm kļūdīties un vienmēr runāt "pareizi" un pēc scenārija.

V CENTRĒŠANĀS

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Pēc būšanas balss plūsmā - atgriezt tevi centra sajūtā.

Atgādinu: Uzticies iekšējai balsij.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Nostājies vai apsēdies. Sajūti savas pēdas. Sajūti savu augumu, tā vertikāli un horizontāli.

2. solis.

Pievērs uzmanību savam sirds centram. Ieelpo un izelpo tajā.

3. solis.

Iekšēji pajautā sev: "Kas man (tagad dzīvē) ir vissvarīgākais?"
Ļauj spontānai atbildei nākt pie Tevis.

4. solis.

Izsaki saņemto, intuitīvo atbildi skaļi. Vairākas reizes skaļi un noteikti pasaki: "Man vissvarīgākais ir..." (tava atbilde).

Ļauj, lai šis teikums saņem tevi, atgriež šeit un tagad, saiknē ar savu spēku un vērtībām.

5. solis.

Dod sev laiku klusumā sajūst izsacītā un piedzīvotā pēcgaršu.



IV MODULIS: BALSS SPĒKS

Apsveicu Tevi! Tu esi sagatavojusi/is savu balss instrumentu tā spēka atklāšanai. Izmanto pirmajos trīs moduļos gūtās praktiskās iemaņas, lai tagad piešķirtu jaudu un spēku savas balss skanējumam.

Šajā modulī īpaši piedomā pie balss balsta ar elpu un ķermeni un mīkstās kakla sajūtas. Ja nepieciešams, apstājies, atgādini sev, kā balstīt balsi ar II moduļa vingrinājumiem, un tikai tad turpini vingrinājumu. Ja jūti nepatīkamu sajūtu kaklā, dari klusāk, maigāk, sev piemēroti, vai klusējot atpūti balss saites.

Balss spēks attīstās ar laiku, tāpēc ir normāli, ja uzreiz nevari atkārtot skaņas tāpat, kā pasniedzēja.

I BALSS NOSTĀDĪŠANA

Ilgums: 10 minūtes

Mērķis: Savienot jebkuru balss skaņu ar elpošanu un pārvaldīt balsi.

Atgādinu: Vislabāk vingrināties pie spoguļa.

Vingrinājuma izklāsts:

Vingrinājumā Tu savienosi nebalsīgos un balsīgos līdzskaņus ar pareizu elpošanu.

1. solis.

Ievēro labu stāju. Pieliec rokas pie kontrolpunkta vēdera lejas daļā (nabā) un pie ribstarpu muskulatūras sānos (zem padusēm).

Saglabā brīvību ķermenī, vēro, lai pleci paliek nolaisti un pievieno vieglu smaidu. Pirmajā lielajā ieelpā caur muti abi kontrolpunkti "paveras".

Izelpā skaidri un spēcīgi izsaki skaņu "S" (aptuveni 3-5 sekundes). Vēdera lejas daļa pieplok, taču ribstarpu muskulatūru pēc savām iespējām atstāj pavērtu.

Nākamajā ieelpā ļauj mutei atvērties un ķermenim papildināt plaušas ar mazliet gaisa, lai palīdzētu ribstarpu muskulatūrai palikt atvērtai (seko līdzi, cik daudz gaisa tev nepieciešams). Izelpā atkal skaidri izsaki skaņu "S".

Veic šo ciklu vismaz trīs reizes. Ievēro skaidru dikciju. Pēc tam tad atlaid ķermeņa un elpas balstu. Atpūties. Izpurinies.

2. solis.

Pēc šī paša principa izskani skaņas "Z", "Š", "Ž", "F", "V". Izmantojot balsīgos līdzskaņus, ievēro, lai skaidra dikcija un spēcīgs skanējums veidojas kopā ar mīkstu, brīvu sajūtu kaklā. Saglabā pilnu ķermeņa balstu ar stāju un pareizu elpošanu.

3. solis.

Tāpat liec klāt vārdus, teikumus, frāzes. Sāc ar savu **vārdu**. Vairākas reizes to atkārti, izelpā skaidri, skaļi to izsakot un balstot ar starpribu muskulatūru.

II AKTĪVA BALSS IESILDE

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Sagatavot balsi spēcīgam skanējumam.

Atgādinu: Ievēro balss balstu ar elpu un brīvu sajūtu kaklā.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Iztēlojies, ka stāvi pie caurspīdīgas stikla sienas. Tu tai liec klāt plaukstas, nofiksējot katru pieskārienu neredzamajai sienai.

Katru kustību pavadi arī ar nofiksētu skaņu "K". Pēc tam dari to pašu ar skaņu "P" un "T".

2. solis.

Savieno balsīgo līdzskani kopā ar patskani uz garas izelpas. (Lūdzu, noskaties instrukciju video IV -II).

Iedomājies, ka rokās turi podziņu, kas uzvērta uz gumijas diegiem. Kad Tu pavelc gumijas galus, podziņa vidū griežas ap savu asi. Tu jūti nelielu pretestību pirkstos. Ielpo un veic vairākas velkošās kustības uz sāniem ar pirkstiem, pievienojot tādu kā motora skaņu "V-v-v-v-v!" uz vienas izelpas.

To pašu izdari ar skaņu "Z-z-z-z-z!" un "Ž-ž-ž-ž-ž!".

Izvēlies vienu no līdzskaņiem un izelpas galā pievieno skaņu "Ā", ļaujot rokām atrauties no iedomātajām gumijām un pilnībā atplesties, it kā atduroties sienā aiz muguras. Kopā ar šo kustību Tu plaši atver muti kopā ar skaņu "Ā".

Viss process no līdzskaņa līdz patskanim notiek vienas izelpas laikā. Saglabā sajūtu, ka skaņas ir spēcīgas un savienotas, bez pārrāvuma elpā un skaņā. Līdzskanis iedarbina balss jaudu un skaņā "Ā" tā atklājas pilnībā.



III BALSS SAUCIENI

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Attīstīt spēku, dinamiku un ekspresiju balsī.

Atgādinu: Īpaši ievēro balss balstu ar elpu un brīvu sajūtu kaklā.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Attīsti balss jaudu, atkārtojot pasniedzējas skaņas videoierakstā IV - III.

Ja nevari atcerēties skaņas, izdomā tās un ar pārliecību tās rotaļīgi atkārti. Ja Tev nav iespējas skanēt skaļi, dari to klusāk vai iztēlē. Ķermeņa atmiņa un muskulatūra trenēsies arī tad.

2. solis.

Apvieno intensīvu balss skaņu ar emocionālu lādiņu.

Izsaucies "HE!" (ar plato "e") dažādās nokrāsās, augstumos un intensitātē.

Sākumā vari to darīt kopā ar pasniedzēju video ierakstā, un vēlāk praktizē vienatnē.

3. solis.

Vingrini spēcīgu balss skanējumu, skaļi saucot iedomātu draugu, kas atrodas tālumā: "Ē-ē!"

Atkārti to vairākas reizes, ievērojot balss balstu ar ķermeni un elpu, un apzināti saglabājot brīvu, mīkstu sajūtu kaklā.

Atpūtini balsi.

IV SKAĻA BALSS

Ilgums: 5 minūtes

Mērķis: Attīstīt balss skaļumu, spilgtumu un dzirdamību.

Atgādinu: Seko līdz stājai, elpai un sajūtai kaklā.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Iesmejies kā nekaunīga ragana: "E, he, he, he!"

Lai precizētu balss tembru, klausies to video IV - IV.

Variē skaļumu ar pilnu jaudu un pus-jaudu, vai pavisam klusi.

2. solis.

Tālāk veido ķircinošu bērna skaņu: “Ņē, ņē, ņē!” (ar plato e). Spēlējies ar to, it kā ķircinātu otru. Nespied skaņu, šī balssveides skaņa jau pati dabiski ir spilgta, dzirdama.

3. solis.

Beigās pārej uz noteiktu, spēcīgu “Nē!”. Tādējādi Tu saki sev nozīmīgajam: “Jā!” Šie vingrinājumi ir īpaši vērtīgi kluso balsu īpašniekiem, vai tiem, kam ir svarīgi runāt vai dziedāt skaļi bez mikrofona. Ieviešot tos ikdienā, ķermenis sāks atcerēties, kā veidot spalgu, skaļu skanējumu un izmantot šo pieredzi vajadzīgajās situācijās.

V SPĒCĪGA BALSS

Ilgums: 10 minūtes

Mērķis: Attīstīt balss spēku un raidījumu.

Atgādinu: Seko līdzī stājai, elpai un sajūtai kaklā.

Vingrinājuma izklāsts:

1. solis.

Iedomājies, ka uzsēdies uz motocikla. Iedarbini motociklu ar jaudīgu motora skaņu “Z-z-z-z-z!”

Pievieno elpas balstu. Tagad veic to pašu ar skaņu “Ž-ž-ž-ž-ž!”

Atkārto vēlreiz ar pilnu pārliecību!

2. solis.

Iedomājies, ka uz motocikla sēdošais tu esi pārliecināta/s “reperē/is”.

Uz tās pašas izelpas, kur sākumā skan “Z” vai “Ž”, galā pievieno pārliecinātu “JĒ!”

3. solis.

Tālāk šis cilvēks ie brauc stadionā, kur skaļi izsaucas: “Labrīt!”. Pievieno šo vārdu izelpas beigās, pirms tam veicot visas iepriekšējās skaņas.

Saglabā enerģijas lādiņu, raidi skaņu uz priekšu auditorijā, neļauj tai “nokrist zemē”.

4. solis.

Saglabājot ķermeņa atmiņā šo iekšējo sajūtu, spēku un pārliecību, iztēlojies, ka ienāc telpā un skaļi, skaidri un noteikti piesaki sevi: “Labrīt!”

Atkārto spēcīgu “Labrīt!” vairākas reizes, nostiprinot šo pieredzi un sekojot ķermeņa, elpas balstam un brīvības sajūtai kaklā. (Ja tās vēl nav attīstījušās, tas nozīmē, ka tev ilgāk jāpakavējas pie 1.–2. moduļa vingrinājumiem. Tāpat specifiskām detaļām tev palīdzošs var būt individuālais darbs ar pedagogu).

5. solis.

Iedomājies, ka esi milzis. Tu stāvi liela kalna galā un sūti spēcīgi dzirdamus sveiciena vārdus otram milzim citā kalna virsotnē. Saglabā tikko attīstīto sajūtu un skanējumu, skaļi raidot vārdus: "Stāvēju, dziedāju augstajā kalnā! Lai man balstiņa skanēja tālu."

Saglabā balss jaudu un raidījumu uz otru kalna galu. Redzi otru milzi un runā uz to.

6. solis.

Šis pats princips piemērojams arī dziesmai. Vispirms izsaki dziesmas vārdus. Pēc tam sūti dziesmu skaļi un spēcīgi uz otru kalna galu. Izbaudi procesu!

Veic šo vingrinājumu vairākas reizes nedēļā. Taču pirms tā noteikti pakāpeniski iesildi balsi ar 1.-3. moduļa vingrinājumiem pēc savas izvēles un sajūtas.

NB! Īpaši piedomā par balssaišu saudzēšanu, balstot balsi ar ķermeni un elpu, kā arī atceroties par mīksto sajūtu kaklā. Ja jūti pārslodzi, samazini piepūli un jaudu.

Nesteidzies. Patlaban izdari tik daudz, cik vari, un, atkārtojot vingrinājumus, Tava muskulatūra trenēsies un pakāpeniski Tava balss jauda pieaugs.

VI NOBEIGUMS

Tava pārlicība par sevi, runājot vai dziedot, radīsies tad, kad Tu iemīļosi skanēt savā balsī, just un būt ar savu balsi.

Katram cilvēkam ir savs individuālais temps un ritms balss atvēršanas un spēcicināšanas procesā.

Lielākā transformācija notiek tad, kad pieņemam balsi ar visu tās neperfektumu un ierobežojumiem, ticot un zinot, ka tā spēj augt un mainīties. Pieņem to, kā mīļoto cilvēku. Kā sevi. Pieņemšana atvērš vārtus tavas balss spēkam un brīvībai.

CEĻA VĀRDI

Kad būsi uz skatuves un satiksi savu auditoriju, šī treniņa ietekme būs jūtama tavā runā un dziesmā. Uzticies mirklim, kas būs.

Atgādinu sev galveno:

Pirms Tu sāc runāt vai dziedāt, dod sev mazu pauzi – sajūst sevi.

Sajūti savu ķermeni, iekšējo kustību, ieelpu, telpu, kurā dzimst Tava balss un caur izelpu aizplūst pie klausītājiem.

///

Ceļa maizei sniedzu tev vēl vienu noderīgu ieteikumu.

Lai mazinātu uztraukumu un bailes no auditorijas, iedomājies, ka katra saruna vai dziesma ir Tavs paplašinājums. Tas sākas Tavā centrā – sirds telpā – un, kā aplis izplešas, iekļaujot visu auditoriju Tavā enerģijas laukā. Jūs esat vienoti.

Tu un tava auditorija esat viens veselums, kas satiekas brīnumā, ko rada Tava klātesamība, balss un vēstījums.

///

Paldies, ka manā vadībā devies sevis piedzīvošanā balsī, elpā, ķermenī.

Lai Tava balss kļūst stipra, spēcīga, skaista un autentiska.

Lai Tavs vēstījums sasniedz pasauli un maina to uz labu!

Dana Indāne-Surkiene, Kauņa, 2024



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.

Kopš 2023. gada 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).



Šī kursa vingrinājumi ir radīti, apkopoti un pilnveidoti pasniedzējas 15 gadu praksē. Visu vingrinājumu pirmavotiem nav iespējams izsekot. Tāpēc šeit apkopoti galvenie balss meistari un metodes, kuru veikums ietekmējis arī Danas darbu: Kefas Berlin (Zviedrija), Anne-Liis Poll (Igaunija), Zane Šmite (Latvija), Inga Layzan (Krievija), Skaidra Jančaite (Lietuva), Jo Estill (USA), Dzintra Mendziņa (Latvija), Pratibha (Itālija).

Fotogrāfijas: Inese Kalniņa, Amālija Andersone