

# ZBIÓR ĆWICZEŃ

## Głos Serca on-line – warsztaty śpiewu i pieśni tradycyjnych

Warsztaty odbywały się od czerwca do sierpnia 2020 roku w każdy poniedziałek w godzinach 17:00-19:00 (polskiego czasu) na platformie Zoom.



Podczas warsztatów uczyłam m.in. opracowanych przez siebie ćwiczeń:

### 1. SZUKANIE STABILIZACJI

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała.  
działanie: Kołysząc się delikatnie poszukaj miejsca, gdzie czujesz się najpewniej, najbezpieczniej. Oddychaj spokojnie i powoli w rytm poruszania się.

### 2. UZIEMIENIE

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała.  
działanie: Z pozycji stabilizacji (patrz powyżej) powoli przechył się delikatnie w prawo, w lewo, w przód i w tył. Za każdym razem wracaj do pozycji stabilizacji i mocno stań na nogach, poczuj różnicę, gdy jesteś w stanie równowagi i gdy z niej wychodzisz. Oddychaj spokojnie i powoli w rytm poruszania się.

### 3. MASAŻ

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach.  
działanie: Powoli masuj całe ciało – z uczuciem, skupiając się na każdym masowanym miejscu. Oddech spokojny i zgodny z ruchem. Kolejno masuj: dłonie, ręce, szyja-kark-ramiona, twarz-głowa, klatka piersiowa-brzuch, plecy-pośladki, uda-kolana, łydki-kostki, stopy. Po przejściu wszystkich części wracasz kolejno do góry: od stóp do dłoni.

#### 4. POZBYWANIE SIĘ TEGO, CO ZBĘDNE

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała.  
działanie: Pociągłym ruchem, jakbyś zciągał/a z siebie, strzepuj z siebie wszystko to, czego chcesz się pozbyć. Ruch niech będzie wyraźny, mocny. Razem z ruchem oddychaj. Niech wydychane powietrze też będzie mocne i dynamiczne. Jak poczujesz się pewnie z oddechem, dodaj do wydechu dźwięk. Niech wypływa swobodnie, mocno, ale bez spięcia. Tak, jak czujesz.

#### 5. OTWIERANIE KLATKI PIERSIOWEJ

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała.  
działanie: Razem ze spokojnym wdechem unoś ręce do góry po łuku na zewnątrz ciała i prostuj nogi w kolanach. Wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy (poczuj w tej chwili pozycję otwartą, prosty kręgosłup i uziemienie). Wyrzuć powietrze dynamicznie z wydechem opuszczając ręce i uginając kolana do pozycji wyjściowej. Jak poczujesz się pewnie z wydechem, dodaj dźwięk przy wydechu.

#### 6. WYRZUCANIE DŹWIĘKU

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach.  
działanie: Razem z wdechem weź zamach ręką, jakbyś chciał/a rzucić czymś bardzo, bardzo daleko. Niech ręka będzie daleko z tyłu ciała. Z wydechem wyrzuć to „coś” do przodu bardzo, bardzo daleko. Postaraj się, aby ruch Twój wychodził z bioder. Wyobraź sobie, że dźwięk też stamtąd wychodzi.

#### 7. WYKOPYWANIE DŹWIĘKU

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach.  
działanie: Razem z wdechem weź zamach nogą, jakbyś chciał/a coś bardzo mocno kopnąć. Razem z wydechem kopnij w ten punkt bardzo mocno. Postaraj się, aby Twój ruch wychodził z biodra. Wyobraź sobie, iż dźwięk stamtąd właśnie wychodzi.

#### 8. MAŁOWANIE DŹWIĘKIEM

pozycja: Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach.  
działanie: Weź głęboki oddech. Razem z wydechem wydawaj z siebie spokojny, równy dźwięk. Pomagaj sobie w tym ręką lub biodrem (albo inną wybraną częścią ciała) „malując” dźwięk w wyobraźni. Wyobraź sobie, że dźwięk wychodzi z bioder, że podpierasz go przeponą miedniczną i wydobywa się przez rękę/biodro lub inną część ciała. Jest on luźny i swobodny. Staraj się wydawać go w takiej sile, w jakiej możesz. Jeśli poczujesz gdzieś ból, postaraj się rozluźnić, używać mniej siły lub zmniejszyć zakres ruchu.

#### 9. BYCIE W JEDNYM DŹWIĘKU

pozycja: 1. Stań prosto na lekko ugiętych nogach w kolanach. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. 2. Usiądź na krawędzi krzesła tak, żeby kręgosłup był prosty. Nogi w kolanach i uda z brzuchem niech tworzą kąty proste.  
działanie: Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie, powoli, w pełni napełniając brzuch i klatkę piersiową powietrzem. Skoncentruj się na wdechu i wydechu. Wdech jest krótki, a wydech jak najdłuższy. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wdychasz wszystko to, czym chcesz się napełnić, a z każdym wydechem wydychasz wszystko to, czego chcesz się pozbyć. Wdech bierzesz nosem, wydech jest ustami. Po chwili twój wydech staje się mocniejszy, cięższy, aż dojdzie do dźwięku. Dźwięk z każdym wydechem jest mocniejszy, aż dojdzie do pełnego, otwartego brzmienia. Podczas wydawania dźwięku (śpiewu) staraj się pozostać na tej samej wysokości dźwięku i tym samym natężeniu przez cały czas. Ćwiczenie to warto jest wykonywać 15-30min. Po ostatnim wydechu z dźwiękiem pozostań na chwilę z zamkniętymi oczyma. Weź parę głębszych wdechów i wydechów. Rozluźnij ciało, potrzep ramionami, poruszaj miednicą, nogami. Na zakończenie otwórz oczy. Pomyśl przez chwilę: Co się zadziało w Twoim ciele podczas śpiewania? Co czujesz teraz?

#### 10. SAMOGŁOSKI

pozycja: j/w

działanie: j/w ale, gdy dojdiesz do pełnego dźwięku, z każdym wydechem śpiewaj samogłoskę.  
Prześpiewaj wszystkie samogłoski (a, e, i, o, u, y, ą, ę), każdą z nich śpiewając przez trzy wydechy.

Pomiędzy każdym ćwiczeniem dobrze jest zrobić chwilę relaksu, odpoczynku, rozciągania, np. spuszczenie głowy między kolana, chwila trzęsienia całego ciała, parę spokojnych oddechów w pozycji stabilizacji.

Po ćwiczeniu lub serii ćwiczeń można też spisać swoje refleksje na temat tego co się działo podczas wykonywania ćwiczeń oraz co jest teraz – kilka zdań refleksji.