



mojka

nega glasu in naravno petje **vsakodnevno individualno delo**

Z NEGO GLASU DO SAMEGA SEBE

poletje 2020 v Ljubljani

29. 6. – 3. 7. in 6. 7. – 10. 7.

24. 8. – 28. 8. in 31. 8. – 4. 9.

**S spoznavanjem svojega glasu
prepoznavamo in ozaveščamo dogajanja v samem sebi**

Na ure nege glasu prihajajo ljudje zelo različnih poklicev, starosti, ambicij, glasbenega predznanja, glasovnih sposobnosti ... Vsem pa je skupno, da bi želeli najti bolj sproščen občutek pri izražanju svojega glasu – bodisi pri govorjenju ali pri petju. Pogosto je prisotna le želja, da bi znali »lepše« peti, mnogi pa se že tudi zavedajo zakrčenosti, ki jo povzročajo stresi in zavrtnost, kar jim onemogoča, da bi glas svobodno poletel iz njihovih grl. Vedo, da tako ni mogoče polno in razkošno izraziti samega sebe. Ob različnih vajah sproščanja in iskanja občutka za »na stečaj odprta vrata vseh dvoran« oz. za naravno prepevanje brez kakršnekoli prisile ali razumskega usmerjanja ter umetnega oblikovanja in pačenja glasu, se pričinja človek postopoma zavedati, kako zelo je glas povezan z njegovimi čustvi in mislimi, stiskami ali radostjo ... Vse to lahko da glasu polet ali pa ga zadrgne. Z nego glasu človek vse bolj zaznava tudi dogajanja v sebi. Bolj ko uspemo sprostiti svoje telo in glasovom omogočiti prosto pot na plano, lahkotnejše in bolj uravnovešeno je tudi naše počutje. Občutek »pôjem« se spremeni v osrečujočo misel »pôje se mi«. Z glasom lahko »prečешemo« oz. »pometemo« ali pa vsaj nekoliko zmehčamo tudi naše energijske blokade ter se uglasimo sami s seboj. Prav zato je učenje naravnega petja lahko tudi terapevtsko, saj človek z urjenjem oz. odpiranjem lastnega glasu ureja svoje celotno bitje, duha in telo.

Šolanje naravnega petja je namenjeno vsakomur, ne glede na starost, glasbeno predznanje, razvitost sluha, pevske ambicije ... Delo je individualno in zajema sprostivne vaje, dihalne vaje, dikcijske vaje, melodične vaje ..., ki upoštevajo »zlata pravila« naravnega govora in petja ter posameznikove sposobnosti in danosti.

Delavnica je lahko zgoščen začetek ali nadgradnja rednega (celoletnega) dela, ali pa tudi le dobrodošla izkušnja in spodbuda za pozornejšo samoraziskovanje.

Kje: Ljubljana, Rožna dolina c. XI/30

Kdaj: v dopoldanskem ali popoldanskem času
(po dogovoru)

Cena: 5 x 45 min – 150 / 120 EUR (dijaki, študentje, upokojeanci)

10 x 45 min – 270 / 216 EUR (dijaki, študentje, upokojeanci)

Prijave in informacije: nega-glasu@mojka.si
gsm: 040 / 870 155



Mojka Žagar je diplomirala na Pedagoški akademiji v Ljubljani, na Oddelku za matematiko in fiziko, ob tem pa študirala tudi solopetje. Dve desetletji je delovala kot pevka in šepetalka v ljubljanski Operi. Naravno petje poučuje kot samostojna pedagoginja od leta 1990. Osnova njenega pedagoškega dela je znanje o negi glasu, ki ji ga je v času šolanja in kasnejšega sodelovanja predala profesorica Jelka Stergar, ki je prva vnesla v naš prostor tehniko naravnega in sproščene (neizumetničenega) glasu. Poleg lastnega raziskovanja in samoizkušnje Mojka v svoje delo vključuje tudi dognanja glasbenih pedagogov, ki prav tako raziskujejo petje ali igranje inštrumenta kot del naravnega procesa (prof. Kurt Widmer, »Stimme und Bewegung«; prof. Amy Likar, »Body Mapping«). Povedano pa bogati z znanjem duhovno-terapevtskega dela, ki ga je pridobila v svojem več kot 20-letnem šolanju na tečajih in delavnicah katedre Veduna (pod vodstvom dr. Mire Omerzel - Mirit). 27 let je bila članica ansambla Trutamora Slovenica/Vedun, v katerem je delovala tudi kot zvočno-energijska terapevtka.

VTISI UDELEŽENCEV

(glej tudi http://www.mojka.si/nega_glasu-vtisi_udelezencev-osebne_zgodbe.html)

»Moram priznati, da je bil to do sedaj eden najboljših načinov širjenja moje cone udobja, iz katere sem morala stopiti vsakič, ko sem vstopila v tvojo učilnico. Uživala sem v vsaki minuti najinega skupnega prepevanja. « *Nataša*

»Rada bi se zahvalila za vsako uro nege glasu. Zame niso bile samo vaje petja. Ozavestila sem svojo nesproščenost skozi tehnike priprave na petje. Hvala za možnost, vzpodbudo, potrpežljivost – kljub temu, da so mi drugi rekli, da nimam posluha. Ja, včasih me je lastni glas presenetil (v dobro). Veliko hodim po okoliškem gozdu in vaje sproščanja, dihanja in petje me redno spremljajo. Še enkrat HVALA.« *Marta*

»Če mislite, da nimate glasu ali pa da se skriva nekje (pre)globoko v vas, ga bo Mojka zagotovo odkrila in mu skupaj z vami pomagala na plano. Ker združuje strokovnost in občutek za posameznika, se vam bo popolnoma prilagodila in vam s pogosto zabavnimi prijemi pomagala, da zapojete. Pred Mojko vam nikoli ne bo nerodno. Njene ure so - malo zaradi vibracij, najbolj pa zaradi njenega odnosa - sproščujoča terapija, pri kateri se naučite še peti. « *Urška*

»Od delavnic sem vedno odhajala polna energije, nasmejana in navdušena nad tem, česa je zmožen moj glas; uživala sem vsak trenutek v spoznavanju svojega glasu in bilo je res super. « *Neža*

»Na prvo uro petja sem prišla malo nervozna, saj nisem vedela kaj naj pričakujem. Želela sem si, da bi moj glas zvenel polno in da bi imela nad njim večjo kontrolo.

Na vajah petja me je pričakal celostni pristop k petju, pri katerem sem na novo odkrila svoj glas in ozavestila mojo nesproščenost. Skozi vaje sem postajala vedno bolj sproščena in odprta, ker pa se je poznalo tudi na mojem glasu. « *Tara*

»Všeč mi je predvsem to, da lahko pri petju uporabljam različne pripomočke (časopisni papir, žogo, mizo). Te ure mi zelo pomagajo tudi pri petju v zboru, saj sem spoznala nekaj sprostitvenih tehnik, ki lahko na vajah ali nastopih precej pomagajo.« *Ana*

»Marsikatero breme vsakdana je s petjem postalo nepomembno, lažje, skoraj nemoteče ... Večinoma me po urah ni odpeljalo domov kolo, temveč pesem.« *Primož*

»Všeč mi je bil tvoj način dela, komunikacija, vzdušje, kako se trudiš vzpostaviti sproščenost, tvoja potrpežljivost, pripravljenost prisluhniti. Izžarevaš tako potrebno umirjenost, odločnost a tudi veselje in radost. Zaupala sem ti popolnoma in z veseljem sem hodila na ure. « *Katarina*

»V srcu vam pišem zahvalo za vaš trud okrog osvobajanja moje biti. Spoznala sem kar nekaj potlačenih resnic v meni o sebi. Iskrena hvala. « *Cvetka*