



Z NEGO GLASU DO SAMEGA SEBE

poletje 2021

29. 6. – 3. 7. in 5. 7. – 9. 7.
23. 8. – 27. 8. in 30. 8. – 3. 9.

mojka

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

**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 zavrtost, 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 posluha, 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, upokoženci)

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

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)

»Odšla sem vedno dobre volje, lažja, predihana, pozitivna, z lepšim glasom in odprtim srcem, prav srečna ... Če me je čez dan kaj iztirilo, se mi je zdelo po delavnici popolnoma nepomembno, in tistega, ki me je iztiril, sem mirno objela. Ne vem, ali bi to sicer storila. Tisti bližnji so pa menda kar črpali pri meni in spoštljivo utihnili, ko me je zaneslo k popevanju.« *Irena*

»Čutim, kako se mi pevske sposobnosti krepijo in vsak dan nadgradim to, kar sem se učil prejšnji dan. Pevske ure me sprostijo, prizemljijo, naredijo bolj celovitega, bolj blizu samemu sebi, me pomirijo, napolnijo z energijo ... Glas doživljam vedno bolj stabilen, močan, razločen. Tudi v vsakodnevem življenju.« *Tomaž*

»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*

»Hvala za pot v globino.« *Kim*

»Najbolj se mi je vtisnila tvoja pomirjujoča energija in še danes se pri vsakdanjih opravilih spomnim, da moram "spustiti" in se sprostiti za učinkovito delo, pa naj bo to petje ali karkoli drugega.« *Ema*

»Petje je vplivalo na mojo samozavest. Največ mi je pomenila radost, ki me je spremljala čez teden ... Moja komunikacija se je še izboljšala ... Ugotovila sem, da s tem, ko dam pozornost glasu, vplivam na celotno telo, splošno počutje in tudi zavest o sebi.« *Eva*

»Zdelo se mi je, da pojem tehnično slabše kot ponavadi. Hkrati pa sem ugotavljala, da če mi uspe res vse odpreti, pride ven lep glas brez naprežanja.« *Tamara*

»Jaz sem pa mislila, da mora biti petje naporno ...« *Marta*

»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*

»Mislim, da je Mojkin individualni pristop (zmožnost čutiti, upoštevati, prilagajati način, vsebino glede na posameznika, njegove potrebe in zmožnosti ...) njena posebna in izjemna kvaliteta. S tem vstopa na področje terapije z glasom.« *Alenka*