



# mojka

nega glasu in naravno petje

## Z NEGO GLASU DO SAMEGA SEBE

poletje 2019 v Škofji Loki

24. – 28. junija

**vsakodnevno individualno delo**

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 stežaj 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 zadrigne. 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 »prečesemo« 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, dikijske 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: Škofja Loka, Martinova hiša, Mestni trg 26**

**Kdaj: v dopoldanskem ali popoldanskem času**  
(po dogovoru)

**Cena: 5 x 45 min – 130 / 105 EUR** (dijaki, študentje,  
upokojenci)

**Prijave in informacije: [nega-glasu@mojka.si](mailto: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 sproščenega (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](http://www.mojka.si/nega_glasu-vtisi_udelezencev-osebne_zgodbe.html))

»Skozi pesmi sem shodila v novo življenje. Hvala, Mojka.« *Mino*

»Sem ena od tistih, ki sem se prijavila na nego glasu le z eno željo, da mi vsaj malo uspe kaj zapeti brez izrazitega "fušanja" in da se naučim kakšno pesmico za otroke in zame. Kljub temu, da vem, da nisem prav pevsko nadarjena, sem vsako uro neizmerno uživala pri odkrivanju skrivnosti glasu in petja, notranje me je bogatilo in osrečevalo, kot bi bila ta prava pevka – juhu, še bom prišla.« *Darja*

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

»Vsaka nadaljnja ura je zame in za moj glas predstavljala nov izziv. Spomnim se, da sem se enkrat vprašala, kaj pa če ostanem brez glasu? Potem pa sem kmalu ugotovila, da na ta način (ki sem ga spoznala v tem tednu) to skoraj ni mogoče in da se moj glas skozi ta proces naravno razvija in krepi.« *Eva*

»... Prihod k Mojki se je začel z zakrčenostjo, nelagodjem, tremo... res mi je bilo nerodno. Ko se je ura petja začela, pa je vse potekalo tako sproščeno, ljubeče, iskreno. Prepletali so se občutki, emocije... včasih nisem vedela ali se naj razjočem od treme in strahu ali pa smejim od radosti in hvaležnosti. Med petjem sem radovedno opazovala držo svojega telesa, kako ga nezavedno želim skriti, skriti sebe pred svetom in ljudmi. Nato sem počasi odprla telo, sebe in energija je kar stekla. Zdelo se je, kot da se je čas ustavil, bila sem v trenutku... tudi um se je počasi zaustavljal. Resnično sem pozabila... ali pa morda sploh nisem vedela, kako zveni moj glas... zdaj sem ga lahko poslušala in čutila njegovo vibracijo po svojem telesu. ...« *Neža*

»... Vsaka vaja je zame čisto veselje. Veselim se je že zjutraj, polni me na vaji in še potem in včasih sploh ne morem zaspati od te čiste radosti. Petje občutim kot smejanje in radostenje vsake svoje celice telesa, kot Božje zdravilo za Dušo in telo. ...« *Suzana*

»Preden sem začela obiskovati pevske ure pri Mojki, se mi je velikokrat zgodilo, da je v meni »vse pelo«, vendar glas ni hotel ubogati, da bi se to, kar je pelo v meni, tudi slišalo. Ker sem pozabila na igrivost, enostavnost, spontanost, prijaznost do sebe in nenazadnje – odprto srce. Med urami petja pri Mojki sem se močno srečevala s svojimi omejitvami, pa tudi danostmi, bila sem ljubeče prijazno podprta in rezultat ni izostal. Zdaj lahko brez zadrege zapojem kjerkoli. Ure petja pri Mojki so resnična nega – nega celega bitja »pevčka« – glas se razvija kot po čudežu sam po sebi. Vsakemu, ki misli, da ne zna, ne zmore, si ne upa ... privoščim izkušnjo nege glasu, ki je več kot petje.« *Yanya*

»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*