

UWOLNIJ GŁOS!

Warsztaty pieśni tradycyjnych i emisji głosu.



Pieśń ma moc. Od zarania dziejów towarzyszyła wszystkim najważniejszym aspektom życia człowieka. Pomagała zacieśniać relacje międzyludzkie, rozbrzmiewała podczas prac codziennych, wreszcie pozwalała nakreślić przestrzeń sakralną.

W dzisiejszym zakrzyżanym, popkulturowym świecie zapomina się o jej wartości i wpływie na człowieka, zarówno w kontekście samorozwoju jak i funkcjonowania w grupie. Warsztaty Uwolnij głos mają na celu pokazanie naszej ludzkiej, głębokiej potrzeby do „wybrzmiewania”, zarówno indywidualnego jak i wspólnego. Pomagają znaleźć wewnętrzne źródło ekspresji, nieskrępowane konwenansami.

Moc pieśni tradycyjnych leży w ich organiczności i spontaniczności – to melodie powstałe na bazie emocji, z potrzeby uczczenia czy podniesienia rangi przeżywanych wydarzeń, czy świąt. To historie, mądrości, przestrogi przekazywane dawniej ustnie, wymagające dodatkowego zaangażowania. Powrót za pomocą właśnie tych dźwięków do naszych korzeni pozwala na doświadczanie czegoś więcej aniżeli tylko odśpiewanie piosenki czy praca nad emisją głosu. To zarówno indywidualna droga jak i wysublimowana w dzisiejszych czasach forma integracji, bo nic tak nie otwiera i nie łączy jak wspólny śpiew.

Podczas warsztatów uczestnicy pracują nad:

- uwalnianiem głosu i emisyjnym otwarciem, charakterystycznym dla kultury tradycyjnej
- tembrem, artykulacją i intonacją
- szeregiem działań oddechowych
- ekspresją wokalną
- umiejętnością śpiewu w grupie, współbrzmieniem
- pogłębieniem znajomości repertuaru polskich pieśni tradycyjnych i pieśni polskich mniejszości etnicznych



Aleksandra Zawłocka

coach, pedagog. Aktorka i wokalistka. Związana z Międzynarodowym Ośrodkiem Praktyk Teatralnych „Gardzienice”, uczestniczka Międzynarodowej Letniej Szkoły Muzyki Tradycyjnej. Prowadzi warsztaty teatralne, głosowe oraz zajęcia umuzykalniające i jogę dla dzieci. Do pracy z głosem podchodzi holistycznie, bazując na pracy z ciałem, emocjami, czerpiąc m.in. z Jogi Głosu, teatru fizycznego, metody K. Linklater, śpiewu tradycyjnego.



Karolina Skrzyńska

wokalistka, autorka muzyki i tekstów, trenerka wokalna i arterapeutka. Swoją głosem rozwijała na wiele sposobów, trenowała śpiew operowy, „śpiewokrzyk”, chłonęła także specyfikę śpiewu orientalnego w Turcji. Związana z Międzynarodowym Ośrodkiem Praktyk Teatralnych „Gardzienice”. Jest laureatką wielu konkursów i festiwali, w tym nagrody imienia Czesława Niemena na festiwalu w Opolu. W swojej autorskiej muzyce (albumy „W oddali” i „Palcem po wodzie”) nawiązuje silnie do polskiej muzyki tradycyjnej, jej słowiańskiej duszy, nie skupia się jednak na muzycznej rekonstrukcji a tworzeniu nowej jakości, niezającej podziału kulturowego i stylistycznego.