

Rozwój przez głos

Choć wszyscy posługujemy się głosem, niewielu z nas używa go świadomie, a przecież jest on potężnym narzędziem, z którym wiążą się ogromne możliwości. Trenerka głosu, Anna Jankowska, przekonuje, że praca nad nim to nie tylko domena wokalistów czy mówców – to pierwszy krok do swobodnego wyrażania swoich myśli, emocji i uczuć.

TEKST: Sylwia Kupczyk



W swojej pracy łączy dwie pasje: śpiewanie i nauczanie, jak wyrażać siebie poprzez głos. Jej motto to „rozwój przez głos, by w pełni odkrywać siebie i inspirować innych”.

Wiedzą i wieloletnim doświadczeniem dzieli się w ramach autorskiego projektu edukacyjno-warsztatowego „Pogoda Głosu™” i szkolenia „Mam GŁOS, więc JESTEM™” (więcej informacji na stronie www.annajankowska.com).

Anna Jankowska,
wokalistka, pedagog i trener wokalny



Na pewno wielu z nas pamięta to dziwne wrażenie, gdy słysząc swój głos po raz pierwszy, np. nagrany, doznało zawstydzenia, a nawet skrzępowania – czy to na pewno ja? Tak, to był twój głos – piękny, bo niepowtarzalny zupełnie jak ty! Niekiedy wystarczy, że go poznasz, polubisz, a cały świat stanie przed tobą otworem.

Okazuje się, że w pracy nad głosem nie trzeba przyswajać sobie skomplikowanych technik. Ważne jest natomiast, by wokal brzmiał naturalnie i swobodnie – ten efekt można uzyskać, budując świadomość swego ciała i oddechu. W odkryciu naszych indywidualnych predyspozycji głosowych i w wyrażaniu siebie przez głos pomoże ekspert – trener wokalny.

TRENING DLA GŁOSU – TRENING DLA CIEBIE

Anna Jankowska pracuje nie tylko z przyszłymi artystami estrady, lecz również z nauczycielami, prawnikami i ludźmi biznesu. Pomaga tym, którzy pragną przełamać paraliżujące ich blokady, rozwinąć kompetencje w komunikacji głosem, zdobyć wiedzę o tym, jak zdrowo i bezpiecznie pracować nad ekspresją wokalną.

– *Głos jest naturalnym instrumentem, którego używa każdy z nas.*

Wyraża on całą osobę – jest niejako jej przedłużeniem, można powiedzieć, że przejawia się w nim nasz charakter, osobowość. Zajmuję się głosem w jego rozmaitych aspektach: od emisji, śpiewania, przez sztukę mówienia, po rehabilitację w ujęciu holistycznym – z uwzględnieniem ciała, oddechu, myśli, uczuć i przekonań – mówię.



WYRAZIĆ SIEBIE

„Pogoda Głosu™” – tak Anna nazwała jeden ze swoich warsztatów edukacyjnych, wierząc, że poznając swój głos, poznajemy samych siebie.

– *Swobodnie wydobywając głos z naszego wnętrza, czujemy się najlepiej i realizujemy naturalną potrzebę wypowiedzi, kreowania, twórczości. Rozwijamy umiejętności uważnego słuchania i skutecznej komunikacji, a więc budujemy dobre relacje z innymi. Głos jest także zdrowotnym papierkiem lakmusowym, gdyż problemy z nim związane mogą świadczyć nie tylko o zaburzeniach aparatu mowy, ale np. o refluksie, alergiach lub stresie.*

DOTRZEĆ DO WNIĘTRZA

Trenerka przekonuje, że każdy głos jest piękny, a ograniczają go jedynie różnego rodzaju nawyki – w efekcie staje się zbyt słaby, ostry albo wysoki. Nie bez znaczenia są też niewypowiedzane, kumulowane przez lata emocje, które nas spinają i blokują:

– *Będąc dziećmi, mamy jak najszybciej przyswoić sobie sztukę mówienia, a później słyszymy: „nie odzywaj się, bądź cicho, nie podnoś głosu”. W ten sposób rodzą się nieśmiałość i inne problemy z głosem. Pracując nad nim, pozbywamy się wewnętrznych napięć. Jeśli jest zbyt wysoki, to w efekcie naturalnie się obniża, a za tym idą większa swoboda w ciele, luźny oddech i zadowolenie – pojawia się przyjemność z jego używania. Oprócz podstawowych umiejętności związanych ze zdrową emisją głosu i higieną, dykcją, artykulacją uczymy się samoakceptacji, świadomości ciała, oddechu i uczuć – gdy to osiągniemy, zapanujemy nad głosem.*

Zaakceptowanie swojego głosu wpływa na szacunek do siebie, do tego, co czujemy i przeżywamy, pozwala otworzyć się na swoje potrzeby. Zdecydowanie wzrasta pewność siebie i uważność na innych.





HIGIENA GŁOSU

Ludzki głos jest bardzo wrażliwy i trzeba o niego dbać, nawet jeśli nie jest naszym narzędziem pracy i nie występujemy publicznie. Tutaj trener wokalny nas nie zaskoczy – zdrowy styl życia to podstawa.

– Ważne, żeby unikać nadmiaru bodźców i zmniejszać podatność na stres, umieć odpoczywać i dbać o dobry sen, regularnie jeść, ale się nie przejadać – przypomina ekspertka. – Pomocne będą też odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne i oddechowe. Głos lubi wodę, a często mamy przesuszoną śluzówkę. Kawosze powinny więc dbać o jej nawilżenie, pijąc dwie filiżanki wody na jedną filiżankę kawy.

BAW SIĘ I MÓW

Praca nad głosem pod okiem specjalisty zwykle niesie za sobą wiele – często odkrywczych i przełomowych – spostrzeżeń. Jak wyglądają zajęcia?

– Nawiązuję do dziecięcych zabaw oraz wykorzystuję elementy dramy i improwizacji, bawiąc się słowem i emocjami, wchodząc w rozmaite role, aby poszerzyć spektrum działania. Uczę elastyczności, spontaniczności i dystansu do siebie. Uczestnik wychodzi z tzw. strefy komfortu, ćwiczy nowe zachowania, przesuwa swoje granice, doświadcza innych reakcji niż dotychczas, by w efekcie dowiedzieć się o sobie czegoś nowego. Ćwicząc, pracujemy również z metaforą, wyobrażeniami, np. żeby wejść w rolę neutralnego obserwatora, można wyobrazić sobie, że siadamy na wymyślnym krześle w swojej głowie i patrzymy na siebie z boku, bez oceny, by móc obiektywnie śledzić własne myśli, uczucia i działania. **W**

ZANIM TRAFISZ DO TRENERA

Pracę nad głosem można zacząć od razu – na początek warto skorzystać z zestawu podstawowych ćwiczeń proponowanych przez naszą ekspertkę.

Krok 1.

Śluchaj swego głosu podczas rozmowy z koleżanką, mamą albo z nielubianą osobą, która cię irytuje. Odpowiedz sobie na pytania: Jak oddycham? Jak brzmi mój głos? Czy mi się podoba?

Krok 2.

Zacznij od ciała i świadomej postawy. Ważne, żeby znaleźć balans w ciele: „ukorzenie się” przez stopy i odciążyć w ten sposób górną część ciała. Wyobraź sobie, że barki oraz ramiona są luźne i opadają w dół, mostek podnosi się do góry, klatka piersiowa jest otwarta, szyja swobodna, a głowa od kręgosłupa szyjnego „wyrasta do nieba”. Staraj się rozluźnić szyję i wszystkie mięśnie, które mogą powodować zaciski. Wiele osób ma problem z napiętą żuchwą – na tym etapie, przy zamkniętej buzi i swobodnym oddechu, można ją rozluźnić, zachowując przerwy między górnymi i dolnymi zębami.

Krok 3.

Obserwuj swój oddech (może być np. krótki, szybki, nerwowy, luźny, swobodny albo zrelaksowany). Oddychaj głęboko, a z każdym wydechem rozluźniaj ciało, wyobrażając sobie, że na wydechu kierujesz powietrze w różne jego punkty: najpierw do lewej stopy, potem do kolana, uda, następnie przejdź do prawej stopy i przesuwaj się w górę. W ten sposób poprawisz świadomość własnego ciała i oddechu. To ćwiczenie jest bardzo relaksujące i niewymagające, ale zaskakująco skuteczne. Można je wykonywać nawet w podróży – nikt nie będzie wiedział, o czym myślisz i co robisz.

Krok 4.

Pobudź wewnętrzne rezonatory, np. wymawiając sylaby „ma-ma-me-me-mi-mi-mo-mo-mu-mu”. Wypowiadać ciepło „m” i wydłużając samogłoski, po położeniu dłoni na klatce piersiowej poczujesz delikatne drgania – o to chodzi! W rozluźnieniu żuchwy pomogą natomiast sylaby „gq-gq-gq-gq”, mówione w różnym tempie, od wolnego do szybkiego, z zachowaniem swobodnego zakresu żuchwy.