

Szanowni Państwo,
Centrum Edukacji Artystycznej i Polskie Stowarzyszenie Pedagogów Śpiewu zapraszają Państwa na Kurs Pedagogiki Wokalnej i Warsztaty dla Adeptów Wokalistyki pt.

Czuć i rozumieć siebie, swoje ciało i swoje granice.

Kurs odbędzie się 16-18 września, online, na platformie Zoom.

Od wielu miesięcy żyjemy w niecodziennej sytuacji, uczymy przeważnie zdalnie, nie mamy bezpośredniego kontaktu z uczniami, nie możemy często bezpośrednio wpływać na ich rozwój. Jednocześnie ostatnio słyhać było wiele skarg ze strony absolwentów szkół artystycznych, którzy wspominali kontrowersyjne metody pedagogiczne swoich mistrzów. Dlatego najbliższe spotkanie poświęcić chcemy dwóm tematom: komunikacji w tak delikatnej materii jak praca z ciałem w relacji pedagog – uczeń oraz relacji wokalisty do swojego ciała jako instrumentu.

Dr Amelia Golema, psycholożka/psychoterapeutka, opowie nam o bezpiecznej komunikacji i poszanowaniu granic, Aldona Chróściewicz, lekarz i certyfikowana nauczycielka Metody Feldenkraisa zaprosi nas w subtelną podróż po ścieżkach połączeń neuronalnych między naszym mózgiem a instrumentem, jakim jest nasze ciało. Pomoże to naszym uczniom rozpoznać pola czuciowe istotne dla fonacji i artykulacji poza procesem śpiewania i może znacznie ułatwić zrozumienie procesu oddychania, oparcia głosu i otwarcia przestrzeni rezonansowych, by w konsekwencji, niemal niezauważalnie, „ucieleśnić” tę wiedzę, czyli aktywnie wbudować ją w repertuar ruchowy swego ciała w śpiewie.

Metoda Feldenkraisa opiera się na neuroplastyczności – zdolności mózgu do ciągłego uczenia się, tworzenia nowych połączeń neuronalnych i poprawiania wzorców ruchowych podczas całego życia. Zaliczana jest do grupy metod zwanych edukacją somatyczną, które dzięki świadomemu włączeniu ciała w proces uczenia, umożliwiają zarówno wytworzenie prawidłowych wzorców ruchowych w pierwotnym procesie poznawczym, jak i dają dostęp do reedukacji ruchowej (zmiany nieprawidłowych, już wytworzonych wzorców), przy jednoczesnym nieustannym, nieograniczonym rozwoju własnego potencjału wraz ze zwiększającą się wrażliwością na siebie, swoje reakcje, ruchy, możliwości i potrzeby (samopoznanie).

W procesie tym wykorzystuje się ruch – jako pierwotny, uniwersalny język układu nerwowego. Cytując Feldenkraisa: *niemożliwe staje się możliwym, możliwe staje się łatwym a łatwe staje się eleganckim*. W pracy grupowej, uczestnicy prowadzeni są, przez instruktora, słownie przez sekwencje ruchowe zwane lekcją ruchową, która trwa około 45-60 minut. Ruchy wykonywane są najczęściej w pozycji leżącej lub siedzącej i nacisk kładzie się na wykonywanie ich powoli, w wygodnym dla każdego zakresie. Dzięki temu spowolnieniu uzyskuje się przestrzeń doświadczenia ruchu w sobie i siebie w ruchu, a każdy uczestnik do pewnego stopnia eksperymentuje z własną interpretacją słów prowadzącego.

W procesie uczniowie uświadamiają sobie swoje nawyki i tworzą nowe możliwości ruchowe, które mogą zastąpić stare sposoby poruszania się czy działania. Tematy mogą być związane z konkretnymi mięśniami, stawami czy całymi wzorcami ruchowymi. Często też lekcje polegają na eksperymentowaniu z wyobraźnią i percepcją subtelnych zmian zachodzących podczas ruchu. Lekcje dostępne są dla każdego, bez względu na wiek czy stopień sprawności fizycznej. Niezależnie od tego czy wyczynowo uprawia się sport czy ma się problemy z poruszaniem, w tych zajęciach każdy może znaleźć coś dla siebie. Tematem również może być doświadczenie na sobie możliwości ruchowych związanych z konkretnymi mięśniami, stawami czy całymi wzorcami ruchowymi. Takie właśnie będzie nasze spotkanie, poświęcone strukturom ruchowym w obszarach oddychania, fonacji i artykulacji. Zajęcia będą dotyczyć trzech głównych aspektów:

Część posturalna: stopy, miednica, dno miednicy, szkielet

Część oddechowa: klatka piersiowa, żebra, brzuch, mięśnie oddechowe, barki
Część artykulacyjna: Głowa, szyja, żuchwa, język, oczy, ćwiczenia w dźwiękiem.

Koszt kursu wynosi 120 zł (członkowie PSPŚ) oraz 240 zł (pedagodzy niezrzeszeni i inne zainteresowane osoby). Każdy pedagog śpiewu może zaprosić na zajęcia kursu i warsztaty swoich uczniów lub studentów, podając ich dane (imię nazwisko, adres e-mail) w swoim zgłoszeniu, wpłat uczniowie i studenci dokonują sami. Koszt udziału we wszystkich zajęciach dla uczniów i studentów zgłoszonych przez członków PSPŚ to 50 zł, dla uczniów pedagogów niezrzeszonych – 100 zł. Zgłoszeni uczestnicy otrzymają dane logowania do platformy internetowej, a po zakończeniu kursu pedagodzy otrzymają zaświadczenia (pocztą e-mail) o uczestnictwie w Kursie.

Koszty uczestnictwa pokrywają uczestnicy lub instytucje ich delegujące.

Ponieważ lekcje Feldenkraisa wykonuje się głównie na leżąco, można je będzie wykonywać na macie w domu, w ogrodzie, w sali szkolnej (jeśli tylko będzie tam zasięg Internetu). Ćwiczyć będzie można przy wyłączonej kamerze, a przez ćwiczenia poprowadzi nas miły głos prowadzącej. Po każdej lekcji odbędzie się dyskusja przy włączonych kamerach.

Wykłady i lekcje będą udostępnione przez tydzień po kursie online, dla uczestników, którzy nie będą mogli uczestniczyć w nich o określonej godzinie.

Zgłoszenia wraz z dowodem wpłaty na konto PSPŚ [59 1020 5242 0000 2402 0146 2548] należy wysyłać na adres mailowy: psps@interia.eu do dnia 10.09.2021. Ilość osób mogących wziąć udział w kursie jest ograniczona.

Plan Kursu

Czwartek 16.09

15.00 Dr Amelia Golema – wykład

O rodzajach gier ludzkich. Jak uczciwie rozmawiać w sytuacjach konfliktowych? Czy mamy bać się prawdy?

17.00 Lek. med. Aldona Chróściewicz – wykład

Metoda Feldenkraisa jako wsparcie treningu wokalnego

Piątek 17.09

Godz.10.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.11.30 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.13.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.15.30 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz. 17.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Sobota 19.09

Godz.10.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.11.30 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.13.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz.15.30 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Godz. 17.00 lekcja Feldenkraisa i dyskusja

Aldona Chróściewicz – lekarze medycyny, certyfikowana nauczycielka Metody Feldenkraisa, Master of Art of NLP, specjalistka w zakresie terapii manualnej – w latach 2003–2008 szkoliła się u dr Arkuszewskiego i dr Stodolnego. W tym czasie po raz pierwszy spotkała się z Metodą Feldenkraisa, co w 2007/2008 roku zaowocowało ukończeniem rocznego, zorganizowanego przez Jacka Paszkowskiego, kursu w Warszawie. W trakcie roku pierwszych, intensywnych własnych doświadczeń i obserwacji, system ten zrobił na niej tak ogromne wrażenie, że postanowiła ukończyć czteroletnie studia Metody Feldenkraisa w Szwecji, pod kierunkiem wielkiej sławy – Alana Questela.

Dr Amelia Golema – adiunkt w Akademii Muzycznej we Wrocławiu, doktor nauk społecznych w dziedzinie psychologii, absolwentka Wydziału Instrumentalnego oraz Podyplomowego Studium Muzykoterapii AM we Wrocławiu, jak również Podyplomowego Studium Logorytmiki AM w Gdańsku oraz Podyplomowego Studium Logopedii w Uniwersytecie Wrocławskim. Odbyte staże, szkolenia i wygłoszone wykłady m.in. w Uniwersytecie Bolońskim, Uniwersytecie Jyväskylä (Finlandia), Leiden (Holandia), Mozarteum (Salzburg) oraz wielu ośrodkach w Polsce (m.in. w ramach szkoleń CEA oraz CENSA).

Zainteresowania naukowe oraz badawcze: przestrzeń dźwiękowa w obszarze ucho – mózg, rola muzyki w budowaniu relacji interpersonalnych, trema, kryzys i tożsamość artysty, edukacja muzyczna w kształtowaniu osobowości twórczej.

Serdecznie Państwa pozdrawiamy, życzymy dużo zdrowia oraz żebyśmy jak najszybciej mogli się spotkać bez pośrednictwa nośników elektronicznych.

W imieniu Zarządu PSPŚ – prof. dr hab. Monika Kolasa-Hladíková