

Muzikoterapie jako cesta k integraci našeho dechu, hlasu a těla.

Pozvánka na muzikoterapeutickou dílnu 12. 6. 2014

Naše tělo je (kromě jiného) velmi dokonalý hudební nástroj - a pokud víme, jak jej rozeznít, uvolnit a rozcvičit, získáme kvalitní hlasový projev zároveň s uvolňujícími a ozdravujícími pocity, které resonují s naší tělesnou pohodou.

Seminář „Muzikoterapie jako cesta k integraci našeho dechu, hlasu i těla“ bude zaměřen především na dechová a hlasová cvičení v souvislosti s hledáním souladu našeho těla, dechu i hlasu.

Je určen všem – zpěvákům i nezpěvákům – kteří si rádi hrají, pracují na sobě, bez nároků na výkon a dovednosti, ale s radostí z prožitku a obohacení. Seminář dále vytvoří příležitost k sebeuvědomování, které přímo souvisí s prožitkem vlastního hlasového projevu. Účastníci budou mít možnost vyzkoušet si cviky, které uvolňují tělo a prohlubují dech, budou mít možnost okusit několik dalších fyzioterapeutických a psychosomatických přístupů ke zlepšení hlasu. Sebepoznávání sluchem by mělo předcházet hlasovou tvorbu, tomuto tématu se budeme také věnovat. Důležité je nebát se projevit své Já hlasem, naučit se pracovat se svým hlasovým projevem, kultivovat jej a přijmout jej s radostí – takový, jaký se. Zpívat se může naučit každý, pokud se zbaví strachů a bloků, vycvičí si naslouchání a pracuje s hlasem. Zpěv je velkým zdrojem energie, cestou k hlubšímu dýchání a mimo jiné i způsobem, jak prožívat radost.



Akce bude probíhat v prostorách MŠ Masná 11, Praha 1, v době od 15.³⁰ – 21.⁰⁰ hod., s přestávkou na večeři, cena 1 200,- Kč.

Seminář proběhne v omezeném počtu účastníků.

Lektorkou je Mgr. Markéta Gerlichová, muzikoterapeut, fyzioterapeut, speciální pedagog, absolventka muzikoterapeutické školy Musica Humana Praha – Dornach (Švýcarsko) a PedF. UK. Navštěvovala více jak 5 let sebezkušenostní trénink v PBSP (Pesso Boyden System Psycho-motor), vedený PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Koblím. Lektorka již 16. rokem praktikuje muzikoterapii ve VFN Praha, je odborným asistentem při 1. LF UK, studuje doktorandské studium při Ped.F. UK zaměřené na výzkum muzikoterapie. Je zakladatelkou muzikoterapeutické metody Ikapus. Od r. 2009 zastupuje českou muzikoterapii v Evropské konfederaci muzikoterapeutů EMTC.

Více na www.mg-muzikoterapie.cz

V případě zájmu se přihlašujte na marketa.gerlich@gmail.com

