

Warsztaty z technik mowy i pracy z mikrofonem, 4.12.2015

Warsztaty były okazją do poznania szeregu ćwiczeń umożliwiających poprawienie brzmienia głosu i bezstresowe wystąpienia publiczne z mikrofonem.

Prowadząca Agata Ostrowska zadbała o relaks i wymowę, przeprowadzając szereg ćwiczeń, mających na celu zmianę nastawienia uczestników do wystąpień publicznych. Jedną z propozycji było ćwiczeń prowadzone metodą Lax Vox (opracowana w 1991 r. przez dr Markettę Sihvo - terapeutkę głosu pochodzącą z Finlandii). Do przeprowadzenia ćwiczeń potrzebne były: butelka wody oraz silikonowa rurka, za pomocą której uczestnicy wykonywali ćwiczenia oddechowo-fonacyjne (strumień powietrza kierowany był przez rurkę zanurzoną w pojemniku z wodą na ok. 1-2 cm). Efektem takiego ćwiczenia jest wydłużenie traktu głosowego, wydobywanie głosu o odpowiedniej głośności i przyjemnej barwie bez nadmiernego wysiłku. Już po kilku minutach ćwiczeń można było usłyszeć pożądany efekt. Uczestnicy warsztatów przekonali się o tym odsłuchując nagrania wypowiedzi, które rejestrował Jacek Klepacki. Ku ich zaskoczeniu okazało się, że głosy brzmiały lepiej i pewniej, dzięki czemu nabrali pewności siebie.

Prowadzącymi warsztaty byli Agata Ostrowska i Jacek Klepacki.