



OSMIČKOVÝ RAD A JEHO BENEFITY PRI BUDOVANÍ SEBAVEDOMÉHO HLASOVÉHO PREJAVU

Program workshopu 26. – 27. 10. 2023

26.10.2023 ŠTVRTOK

- 07:00 – 08:00 *Registrácia účastníkov*
- 08:00 – 08:30 Slávnostné otvorenie. Úvod k workshopu
08:30 – 09:00 Osmičkový rad - teoretické východiská metódy
- Workshop - 1.časť Vzťah dychu a postúry. Rotácia.**
09:00 – 09:30 Postúra ako základ kvalitnej respirácie. Vplyv typu pohybu na dýchanie.
09:30 – 10:00 Prepojenie dutiny ústnej a hltanovo-hrtanovej oblasti ako základ kvalitnej rezonancie.
10:00 – 11:00 Kvalita výdychu s prekážkou - 1.časť: perno-zubný priestor
- 11:00 – 11:10 *Prestávka*
- 11:10 – 12:15 Kvalita výdychu s prekážkou - 2.časť: perno-perný priestor.
12:15 – 13:30 Kráčanie v priestore: chôdza ako východisko do osmičkového radu. Prirodzený prejav tela v kráčaní ako východisko k prirodzenej polohe hlasu a rezonancii.
- 13:30 – 14:00 *Obed*
- 14:00 – 16:00 Základný osmičkový rad – kruh. Teória a prax.
Koordinácie tela a mysle. Observácia dychových procesov.
- 16:00-16:15 *Prestávka*
- 16:15 – 18:00 Prirodzená hlasová poloha verus zrozumiteľnosť rečového prejavu. Uvoľnenosť orofaciálnej a hltanovo-hrtanovej oblasti.
Osmičkový rad: JA, MENO, variácie.
18:00 – 18:30 Sumár dňa – poznámky
- 18:30 *Večera. Relax a individuálne konzultácie*

27.10.2023 PIATOK

- 08:00 – 09:00 Ranné stretnutie s účastníkmi: diskusia pri raňajkách
reflexia predchádzajúceho dňa
09:00 – 10:00 Relaxácia, dychové cvičenia, prirodzená hlasová poloha



Workshop - 2.časť

10:00 – 11:00

Vzťah pohybu a poloha hlasu. Akcia.

Respirácia a rezonancia v pohybe s akcentom na prirodzenú hlasovú polohu. Osmičkový rad v kruhu s pridaním obsahov v slovách.

11:00 – 11:10

Prestávka

11:10 – 13:00

Cvičenie na fixáciu bránice a budovanie dychovej opory v rotačnom pohybe. Osmičkový rad - kráčanie po priamke, vplyv rotácie.

13:00 – 13:30

Obed

13:30 – 15:00

Rezonancia, artikulácia, dychová opora. JA, MY, VY, ONI – tichá, gesto, znenie.

15:00 – 16:30

Prepájanie respirácie a fonácie. Rozvíjanie pohyblivosti hlasotvorného aparátu. Vplyv zmeny polohy, pohybu tela v priestore a jeho rýchlosti na hlasový prejav - energia otočiek. Individuálna práca, práca vo dvojiciach.

16:30 – 16:45

Prestávka

16:45 – 18:00

Spájanie a prepájanie nastavených procesov tvorby hlasu na telesnej, psychickej a mentálnej úrovni - kombinované osmičky, pokračujúce osmičky.

18:00 - 18:10

Prestávka

18:10 - 19:00

Diskusia, spätná väzba

19:00

Ukončenie workshopu

ODBORNÝ GARANT A LEKTORKA



Mgr. art. Lenka Barilíková Spišáková ArtD

Odborný garant workshopu je známa *divadelná a televízna herečka*. Pôsobila v rôznych divadlách a spolupracovala s mnohými známymi režisérmi. Svoj široký herecký diapazón uplatnila v rozmanitých divadelných žánroch - od komédií, psychologicky prepracované postavy, cez muzikál až po pohybovo štylizované stvárnené postavy s hlbokým vnútorným nábojom.

Svoje štúdium *techniky hlasu* zahájila v roku 2009 na Katedre herectva Divadelnej fakulty VŠMU v Bratislave. Od roku 2012 pôsobí na Katedre spevu VŠMU ako *pedagóg hereckej tvorby (herectva) a javiskovej reči*. Od septembra 2022 opätovne pôsobí na Katedre herectva VŠMU ako *pedagóg techniky hlasu*. Od roku 2022 sa vracia na JAMU v Brne ako pravidelne hosťujúci zahraničný *pedagóg techniky hlasu a hereckých techník*.



Bohaté skúsenosti s vedením študentov zúročila vo vedeckej monografii *Technika hlasu, reči a umelecký prednes – Esenciálne piliere hereckej prípravy* (Bratislava: VSMU, 2018).

V rokoch 2012 a 2014 prednášala na medzinárodnom sympóziu *Umelecký hlas*, v roku 2015 na medzinárodnej konferencii *Klinicko-logopedické dni* v hoteli Čingov. V roku 2018 viedla workshop na medzinárodnom kongrese *Laryngológia* v Piešťanoch. Od roku 2016 viedla workshopy *Sebavedomie v hlase* v spolupráci so Slavik & Stell, Executive Search & Advisory. V rokoch 2018-2020 viedla workshopy na JAMU v Brne. V roku 2023 prednášala na *VI. ročníku Medzinárodnej odborné-zážitkovej konferencie* (Infra Slovakia a Malíčok) organizovanej pre pedagógov a špeciálnych pedagógov. V auguste 2023 viedla výcvik *Metódy osmičkového radu* v rámci workshopu *Cigelka Kontext 2023* pre pedagógov hlasu a reči z DAMU v Prahe a JAMU v Brne.

ANOTÁCIA WORKSHOPU

Cvičenie osmičkového radu má širokospektrálne využitie v terapii porúch hlasu na orgánovom aj na funkčnom podklade. Je určené tak pre prácu s normo-populáciou (umelecký hlas) aj s patológiou, s jednotlivcom aj so skupinou. Ide o preventívnu, stimulačnú aj rehabilitačnú metódu v terapii porúch hlasu. Pôsobí komplexne, na úrovni fyzickej, racionálno-logickej, psychickej, emočnej. Správna aplikácia metódy nastavuje a upevňuje správne držanie tela, upevňuje vnímanie vlastného telesného balansu, napomáha udržiavať primerané svalové napätie celkovo (celé telo) aj čiastkovo (chrbtica, oblasť tváre, krk, hrtan). Vedie k správne dýchaniu v pokoji aj v pohybe, k vytvoreniu a udržaniu individuálnej, primerane nasadenej hlasovej polohy, ako aj k vedomému harmonickému otvoreniu a nastaveniu rezonančných priestorov. Cvičenie taktiež pozitívne ovplyvňuje motiváciu, prečo ho realizovať na pravidelnej báze. Vykročenie do prvej osmičky je vždy zážitkom, ktorý podá informáciu o sebe samom. Treba si to zapamätať a neskôr si pripomínať, ako sa vďaka tejto metóde možno posúvať a zdokonaľovať.