

Świadomość ciała i emocji w posługiwaniu się głosem

Autorka artykułu dowodzi, że podstawą w pracy nad głosem jest świadomość własnego ciała. Dopiero w dalszej kolejności należy sięgać do ćwiczeń z zakresu motoryki artykulatoryjnej i techniki mowy, bowiem nasz głos jest pochodną określonego stanu ciała i psychiki. Praca nad ciałem, będącym najważniejszym instrumentem, w którym tworzony jest dźwięk, to zwrócenie uwagi na postawę, ogólną sprawność ruchową i swobodę, sprężystość ruchów oraz prawidłowy oddech. Postawa ciała ściśle związana jest z umiejętnością właściwego rozluźniania się. Kluczowym jest zatem znalezienie własnego sposobu na eliminowanie napięć. Środkami do osiągnięcia stanu rozluźnienia są różne techniki, m.in. technika Alexandra. Nieodłącznym elementem pracy nad sobą jest skoncentrowanie się na oddechu. Nie można ponadto lekceważyć własnych emocji. Ważne jest, by nauczyć się przywoływać w myślach osoby, sytuacje, przeżycia, które obudzą w nas jak najlepsze emocje (prowadzi to do stanu zwanego *rozgrzaniem emocjonalnym*). Należy też dążyć do tego, aby wzbudzić w sobie pozytywne nastawienie do innych.