

Fórum:Letní výcvikový kurz s WikiSkripty 2022/Rétorika

Dílňa pro řeč a hlas Dobronice 2022, lektorka - Kateřina Eva Lančí

První den

(3h.)

1. Seznámení se - představení se - ve stoje :)
2. Aktivní tělo - postoj v ose = postoj ve vlastním středu, ve své síle a rozhledu (konec s hrbením a zakláněním, narovnáme se zvnějšku i zevnitř)
3. Dech jako přirozený zesilovač - volume up - práce s bránicí, lepší dýchání = znělejší hlas a jasné myšlenky
4. Hlasové rozehrátí 3 x jinak - se zapojením brumenda, rukou, celého těla a HUMORU jako zásadního prostředku proti braní se příliš vážně a pro práci s trémou
5. Artikulace a intonace - aby bylo dobře rozumět mluvenému projevu - jazykolamy a úskalí výslovnosti českého jazyka, který se sice tváří slovansky, ale výslovnost má pěkně germánskou. Uvolnění zaťaté sanice, aktivní horní ret, práce se 4 oporami hlasu.
6. Pracujeme a čteme připravované texty - zatím nechodíme před ostatní.
7. Oddech - práce s bloudivým nervem - přepneme se do pohody, do parasympaticu, odblokujeme stres z předchozí artikulační práce (která není úplně snadná)



Druhý den

(3h.)

1. Větší fyzické rozcvičení, efektivní protažení pro všechny, kdo sedí hodiny u počítače se zaměřením na záda a nohy, procházka v ose
2. Rychlá dechová cvičení pro zklidnění mysli
3. Hlasová rozehrávka
4. Práce s hlasovou prozódii (opět práce s vlastními texty wikiskrip) a následný roleplaying (herecká metoda práce s rolemi pro širší expresivní možnosti, velký výskok z komfortní zóny) - opět s texty wikiskript
5. Hlas doprovázející pohyb - vezmi své ruce a zapoj je! Jemná hra pro uvolnění
6. závěrečné výstupy - vlastní solo výstup PŘED OSTATNÍMI - předvedení wikiskript tak, aby byli všichni okouzlení!