

Kommunikationslust

Jag jobbar med tal och sång i kombination med kommunikativa och fysiska övningar. Detta släpper fram en kraft många inte tror sig besitta. Och väcker vår medvetenhet om oss själva som kommunikativa varelser. Med hjälp av sången stimuleras hjärnan – lusten, glädjen och talet frigörs, och stärker tilliten till att möten mellan människor är möjliga! Alla som pratar och andas kan vara med!

Innehållet och nivån utformas utifrån målgruppen och i dialog med beställaren. Jag kan lägga fokus på sång *eller* tal, eller bådadera - alltifrån grundläggande till avancerade uttryck. Jag arbetar hela tiden med praktiska övningar - alla som deltar är involverade hela tiden.

INNEHÅLL:

Kropp & röstuppvärmning

Värmer upp så att kropp och själ kommer igång. Inga bord och datorer – detta är en praktisk och fysisk workshop, naturligtvis upplagd så att alla kan vara med, alltså inga avancerade fysiska uttryck. Röstövningarna är också upplagda så att även den sång"ovane" med lätthet är med.

Andning & hållning & kroppsspråk

Övningar som lägger en bra grund för att kunna utnyttja de resurser alla faktiskt har.

Kontakt & kommunikation

Vi kommer att jobba med tal och sång i kombination med kommunikativa och överraskande övningar. Då frigörs vår kraft och - ja, det blir helt enkelt roligt! Detta ger sammantaget den naturliga säkerhet som ger förutsättningar för att kunna stå inför människor och känna att röst och agerande bär.

Tal & sång

Övningar med utgångspunkt från både tal och sång. I en, på samma gång, prestigelös, seriös och koncentrerad anda. OBS! Alla som pratar och andas kan vara med. Inga andra förkunskaper krävs.

Manifestation

Vi avslutar det hela med att göra en liten manifestation för oss själva (eller för arbetskamrater kanske?), som en viktig och lustfylld sammanfattning av det vi skapat tillsammans. Denna avslutande stund av koncentration ger ett konkret och stimulerande avtryck, något att bära med sig i minnet och själen. Givetvis sker detta utifrån gruppens sammansättning, lust och de former som är lämpliga!

Lokal & utrustning

Jag behöver ett fritt rum, med stolar som är flyttbara, så att vi kan ställa dem längs väggen. Bandspelare för kassettband. Jag behöver inget piano, men finns det är det bonus. Jag har alltid med mig mitt dragspel.