



Dalibor Neuwirt
Hudebník a lektor

Hubbě se věnuju přes 11 let. Jsem muzikant, lektor a vášnivý čajmen. Hraji na didgeridoo, flétny, trubky od lešení a zpívám. Učím lidi dechové techniky a pomáhám jim rozvíjet jejich hlas.

Program:

Dechové techniky pro relaxaci a uvolnění stresu (délka: 3 hodiny)

Bohatě probereme téma bráničního dýchání - pobavíme se o jeho prospěšných a léčivých účinků pro tělo, nervový a trávicí systém.

Vyzkoušíme si šest různých druhů dýchání:

- uvolněné a vědomé dýchání do břicha
- dýchání do boků a ledvin
- psí dech
- zahřívající a ochlazující dech
- balónek
- obdélníkový dech

Ty následně využijeme pro ovládnutí našeho výdechu a základní kontrolu nad mluveným nebo zpívaným tónem - vokálem. Naučíme se obdélníkový dech, který je perfektní pro harmonizaci těla,

relaxaci, uklidnění proudu myšlenek a také pro lepší (rychlejší) usínání.

Vyzkoušíme si a ponoříme se do nezákladnější dechové techniky: vědomého dechu. Uvolníme se. Jednoduše necháme tělo dýchat tak, jak potřebuje. To nám zaručí ustálení dechového vzorce, odpočinek a zklidnění drah plic a uvolnění celého těla. V dnešním trendu intenzivních dechových technik se až příliš zapomíná na něco tak jednoduchého.

„Prodýchání se” je však právě to, co naše tělo potřebuje nejvíce - speciálně pak ve spěchu a stresu dnešní doby, před a po sportovním výkonu či fyzické námaze (obzvláště v chladném počasí)... a téměř pokaždé, když uměle měníme dechový vzorec.

Uvolníme se, prosím...



Většina večera bude spíše v jemné notě, kdy budeme sedět nebo ležet a uvolněně dýchat, pozorovat, relaxovat a vnímat procesy a účinky jednotlivých technik. Z večera si odnesete perfektní



návod, jak se kdekoli a kdykoli zklidnit dechem a jak se doslova prodýchat ke klidné mysli.

Otevření hlasu pro lepší mluvený projev a zpěv (placený program) (délka: 3 hodiny)

Co se na kurzu naučíte?

- Mít kontrolu na svém hlasem, tj. zbavíte se kolísání hlasu
- Otevřete hlas se vším všudy - zprůchodníme krk, ústa a celou "zpěvnou trubici"
- Jakým způsobem cvičit texty a mluvu, aby se nám "nezaplandal jazyk"
- Správný návyk jak posadit zpěv, aby držel a neulétl
- Jak zpívat tak, aby vás to bavilo a nebolelo to
- Cvičení na stabilitu hlasu a celkovou dechovou oporu

Jaké zajímavé téma načnem?

- Brániční dýchání = kontrola zpěvu, podpora trávení, okysličení
- Zpěvná trubice uprostřed našeho těla
- Otevření krku i úst znamená otevření našeho hlasu
- Jak učila jedna paní učitelka zpívat Karla Gotta do "zákoulí"

Proč dorazit na tenhle kurz zrovna ke mě?

- Užijete si srandy kopec, promasírujete bránici



- Zábavné interakce a divadelní techniky + vtipné cvičení a příklady ze života
- Objevíte svět hudby a zpěvu z mého úhlu pohledu - se záměrem na lehkost a zábavu
- Po kurzu s vámi budu v kontaktu mailem, pošlu vám videolekce a soupis technik z kurzu

poznámka: pokud máte nějaký oblíbený text, ať už písně, knihy, článku anebo textu, který přednášíte, vezte ho s sebou...

Taneční koncert didgeridoo + muzikoterapeutické ztišení na závěr (délka: 2 hodiny)

Starodávné nástroje na moderní způsob. Taneční hudba na klasické dřevěné didgeridoo, ale i na lešenářské, vodovodní a litinové trubky. Koncert v podání známého hráče na didgeridoo Dalibora Neuwirta.

Závěr koncertu bude v notě hudební relaxace, muzikoterapeutické lázně - hudebním wellness.

