



## **BALSS UN ELPA | IEKŠĒJĀ SPĒKA AVOTS**

6 balss nodarbību cikls, 25.04 – 30.05.2022, Zoom

Kopš seniem laikiem ir novērots un mūsdienās arī zinātniski ticis apstiprināts fakts, ka garās izelpās balstītie dziedājumi, skaņu skandēšana un elpošanas apzinātības prakses uzlabo pašsajūtu, stiprina nervu sistēmu un palīdz regulēt apslāpētās emocijas. Elpa un balss skaņa ir instrumenti, kas ātri un efektīvi spēj atgriezt nervu sistēmu “drošības un saiknes veidošanas” režīmā. Šis stāvoklis ir pamatā mūsu spējai palīdzēt pašiem sev, kā arī citiem krīzes situācijās vai stresa pilnos apstākļos.

6 balss nodarbību cikls tiešsaistes formātā veidots ar mērķi piedāvāt praktiskus rīkus, lai ikviens ar savas balss palīdzību pats varētu nonākt saiknē ar sevi, atgūt savus spēka resursus un iekšēju līdzsvaru. Ar elpas vingrinājumu, balss tonēšanas, intuitīvo improvizāciju, dziedājumu un klusuma brīžu palīdzību šajās nodarbībās ikvienam būs iespēja atslābināties un sajūst sevi, apzināties savu iekšējo telpu, izpaust apslāpētās emocijas, kā arī piepildīt savu ķermeni ar uzlādējošu balss spēku.

NODARBĪBU STRUKTŪRA:

**ĶERMEŅA UN ELPAS APZINĀTĪBAS PRAKSES,  
BALSS IESILDĪŠANA un VOKĀLIE VINGRINĀJUMI,  
BALSS MEDITĀCIJAS,  
SAJŪTU, JAUTĀJUMU, ATBILŽU SESIJA.**

Kursu vadīs balss improvizācijas māksliniece un balss kursu autore **Dana Indāne-Surkiene (LV/LT)**. Pasniegusi lekcijas, vadījusi kursus un konsultācijas par balss atbrīvošanu un improvizāciju Latvijā un ārvalstīs – Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā, Latvijas Universitātē, Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā RSIBA, Rīgas Stradiņa universitātē, Latvijas Kultūras akadēmijā, kā arī Igaunijas Teātra un Mūzikas akadēmijā, Kanāriju salu Mūzikas konservatorijā, Transpersonālās izglītības institūtā Latvijā un Spānijā, Transpersonālās psiholoģijas konferencēs Grieķijā, Rumānijā, Igaunijā, Čehijā, kā arī neakadēmiskajā sektorā.

Danas vadītās balss apmācības ietver runas mākslu, vokālu, improvizāciju, publisko uzstāšanos, kustību un apzinātības prakses. Vadīto semināru tēmas - “Balss kā biznesa instruments”, “Dabiskās balss

atbrīvošana”, “Brīvā balss improvizācija”, “Klātesamība un performance skatuves mākslā”, “Balss - ceļvedis iekšup”, “Balss apzinātība” u.c.

Pasniedzējas CV angļu valodā : <https://www.freevoiceart.com/wp-content/uploads/2021/08/CV-Dana-Indane-Surkiene-2021-08-English.pdf>

Vairāk: [www.freevoiceart.com](http://www.freevoiceart.com), [www.nabamusic.bandcamp.com](http://www.nabamusic.bandcamp.com) (Songs of Mother and Field)

**TIEKAMIES:**

ZOOM platformā 25.04 / 2.05 / 9.05 / 16.05 / 23.05 / 30.05 pl. 18.30 – 20:00.

**PIETEIKŠANĀS:**

- Rakstiet: [freevoiceart@gmail.com](mailto:freevoiceart@gmail.com) līdz 22. aprīlim;
- Saņemiet rēķinu par pilnu kursu (90 Eur) vai pirms katras nodarbības (20 Eur);
- Sākam kursu 25. aprīlī tiešsaistē (Zoom platformā).

Dalībniekiem nav nepieciešamas īpašas zināšanas darba ar balsi. Kurša dalībnieki saņems nodarbību ierakstus. Jautājumu gadījumā, esiet aicināti rakstīt: [freevoiceart@gmail.com](mailto:freevoiceart@gmail.com) vai zvanīt +371 29765381 (Dana Indāne-Surkiene).