

Autoekspresja ciała i głosu - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Autoekspresja ciała i głosu
Kod przedmiotu	03.2-WA-JiMEP-AutCiG-S18
Wydział	Wydział Artystyczny
Kierunek	Jazz i muzyka estradowa
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Jolanta Konstańciuk-Sipowicz, prof. UZ

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zwiększenie świadomości i nabycie umiejętności zastosowania nowych wzorców ruchowych ciała na potrzeby pracy z głosem (jego łatwiejszego wydobywania i lepszego brzmienia) oraz koordynacji ruchowej ciała (uzyskanie płynności i lekkości ruchu rotacji wewnętrznej w poszczególnych obszarach ciała).

Zastosowanie wybranych technik ruchowych, oddechowych, relaksacyjnych i wizualizacyjnych, w celu odciążenia narządu głosu od zbędnych napięć oraz oswobodzenia ciała i oddechu od blokad powstałych na skutek stresu.

Swobodne uwalnianie głosu z ekspresją wypowiedzi i różnymi stanami emocjonalnymi. Improwizacje dźwiękowe.

Wymagania wstępne

Zaliczenie przedmiotu w semestrze drugim.

Zakres tematyczny

Koordynacja nowych wzorców ruchowych z rytmem oddechu i procesami wydobywania głosu (adaptacja ruchowej metody S. Feldenkraisa na potrzeby emisji głosu).

Eksploracja ciała – koncentracja na poszczególnych obiektach ciała (stopy, kolana, biodra, ramiona, ręce, brzuch, klatka piersiowa, kręgosłup, głowa) w celu samoobserwacji i zwiększenia świadomości władania ciałem. Odnajdywanie wibracji głosu w różnych obszarach ciała. Uwalnianie głosu wg metody Kristin Linklater (tworzenie obrazów w pracy nad głosem), Olivei Dewhurst-Maddock (szukanie wewnętrznego głosu, ćwiczenia ruchowe).

Praca z ciałem, oddechem i głosem z zastosowaniem różnych pozycji ciała (np. wg Bija Bennett), improwizacji ruchowych, gestów scenicznych.

Redukcja napięć i blokad w ciele - zastosowanie metod relaksacyjnych E. Jacobsona, J.H.Schultza, A. Lowena, techniki Alexandra, pozycji ciała pogłębiających oddech, gimnastyki śmiechu wg Piotra Bielskiego, wizualizacji. Przywracanie równowagi emocjonalnej i fizycznej przez redukcję (łagodzenie i redukovanie emocjonalnych stanów hiperaktywności, rozdrażnienia, pobudzenia, niepokoju i gniewu) i tonizację (energetyzację w stanach osłabienia, znużenia, braku pewności siebie, depresji) - zastosowanie ćwiczeń ruchowo-oddechowo-głosowych.

Uświadamianie sobie poprzez oddech i głos swoich wartości, potrzeb i marzeń, zrozumienie mocy spójności wewnętrznej, poczucia własnej wartości (znaczenie wizualizacji).

Kształtowanie zachowań wpływających na jakość życia poprzez posługiwanie się głosem jako narzędziem indywidualnej ekspresji, pozwalającej w pełni wyrazić siebie i stany emocjonalne.

Metody kształcenia

Ćwiczenia, pokaz

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
-------------	-----------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student jest świadomy sposobów wykorzystania swej intuicji, emocjonalności i wyobraźni w obszarze ekspresji artystycznej; przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny; w sposób świadomy kontroluje swoje emocje i zachowania.	• KJ_U02 • KJ_U11 • KJ_K13	• aktywność w trakcie zajęć • bieżąca kontrola na zajęciach • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Frekwencja, aktywność na zajęciach, umiejętności praktyczne.

Literatura podstawowa

S. H. Nelson, E. Blades- Zeller -Singing with Your Whole Self: The Feldenkrais Method and Voice, England 2002

J.Sipowicz - Ja i mój głos, Wrocław 2009

Literatura uzupełniająca

B. Zambrzycka - Potężna moc relaksacji, Studio Astropsychologii, 2004

D. Gmitrzak - Trening relaksacji, Samo Sedno,2017

K. Linklater - Uwolnij swój głos - tworzenie obrazów w pracy nad głosem i mową, PWST im. L. Solkiego w Krakowie, 2012

Uwagi

Zmodyfikowane przez prof. dr hab. Jerzy Szymaniuk (ostatnia modyfikacja: 18-06-2018 19:23)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ