



Magda Sekuła-Lemberger • Adam Czapla

Niezbędnik mojego głosu

O odzyskiwaniu wrażliwości
na siebie i na swój głos

z ilustracjami Lili Serafin

Magda Sekuła-Lemberger • Adam Czapla

Niezbędnik mojego głosu

O odzyskiwaniu wrażliwości
na siebie i na swój głos

zilustrowała Lila Serafin



Etapy podróży:

Podróż – głos jako przewodnik w drodze ku sobie	17
Mój głos opowiada o mnie	33
Ciało – mój „dom”	43
Zależności – wszystko we mnie i wokół mnie wpływa na mnie	53
Świadomość – jestem prawdziwie tam, gdzie moje myśli i uczucia są razem	97
Postawa – gdzie się fizycznie zaczynam i gdzie się kończę	115
Przepony – dzielą i łączą ciało jednocześnie	143
Oddech fizjologiczny – podstawa życia, głosu i połączenia we mnie	157
Energia oddechu – moja ukryta moc	179
Krtani – królowa głosu	189
Aparat mowy – bliski sąsiad krtani	201

<i>Legato</i> – o połączeniu i płynności zmian	221
Falsz – wewnętrzne niedostrojenie	231
Czujące ciało – emocje mają głos	241
Intencja – osobisty sens doświadczania	261
Zabrać głos – powiedzieć o sobie na głos	275
Co mnie porusza– kopiowanie czy inspiracja	285
Repertuar – utwory skrojone na miarę	299
Scena – o występowaniu bez występowania	319
Praktyka i rozwój głosu – realne, fizyczne i duchowe spotkanie ze sobą	331
Prawo do głosu – kto daje ci prawo do życia „na głos”	345

Podróż

głos jako przewodnik w drodze ku sobie

Trzymasz w ręku „bilet”.

Nieważne, ile masz lat: 9 czy 99 – to, do czego **zaprasza** cię *Niezbędnik*, nie zależy od wieku. Wiąże się z tym, co jest obecnie w tobie. Świadomie lub nie.

Wszystko, czego doświadczyłeś **wczoraj** – jest w tobie **dziś**.
To, czego doświadczasz **teraz**, będzie z tobą **jutro**.

Składasz się z chwil. One cię kształtują. Zmieniają się szybko.
Podążając za nimi bez zatrzymania, łatwo przegapić, kim się stajesz pod ich wpływem.

Niezbędnik nie jest podręcznikiem techniki śpiewu, mowy, pracy z ciałem czy oddechem.
Nie da ci gotowych rozwiązań, bo takie nie istnieją, kiedy temat dotyczy człowieka.

To osobisty przewodnik po odczuciach, myślach, dźwiękach, chwilach – rozmyślnik.
To bilet do siebie.



Fenomen każdego z nas polega na tym, że nie jesteśmy podobni do siebie.
Chociaż pozornie tak nam się wydaje.

Rządzą nami prawa natury: fizjologia, fizyka, chemia. Jest w nas przeszłość, teraźniejszość
i przyszłość jednocześnie. Tematy zbadane i wciąż jeszcze nieodgadnione do końca,
jak chociażby umysł i nasza emocjonalność.

Każdy z nas ma swoją historię. Nasze osobiste historie odróżniają nas od siebie.
Twoja historia odciska na tobie ślad.

Gdzie się urodziłeś.
W czym wzrastałeś.
Co przyjąłeś za swoje prawdy życiowe.
Wszystko to ma znaczenie.

Twoja historia może również odebrać ci kontakt ze sobą.
Stajesz się wówczas dla siebie zagadką.

Kto z nas nie zna sytuacji, kiedy trudno wydobyć z siebie **autentyczność**?

Kiedy niemożliwe jest sięganie do tych części siebie, które są prymarne – stanowią o nas.

Kiedy boimy się wydobyć na światło dzienne, jacy jesteśmy w najskrytszej części nas samych.

Twój świat wewnętrzny jest jak gęsty, nieodkryty las.

Skrywa w sobie zakamarki, nieznane ścieżki, półcienie i polany pełne słońca.

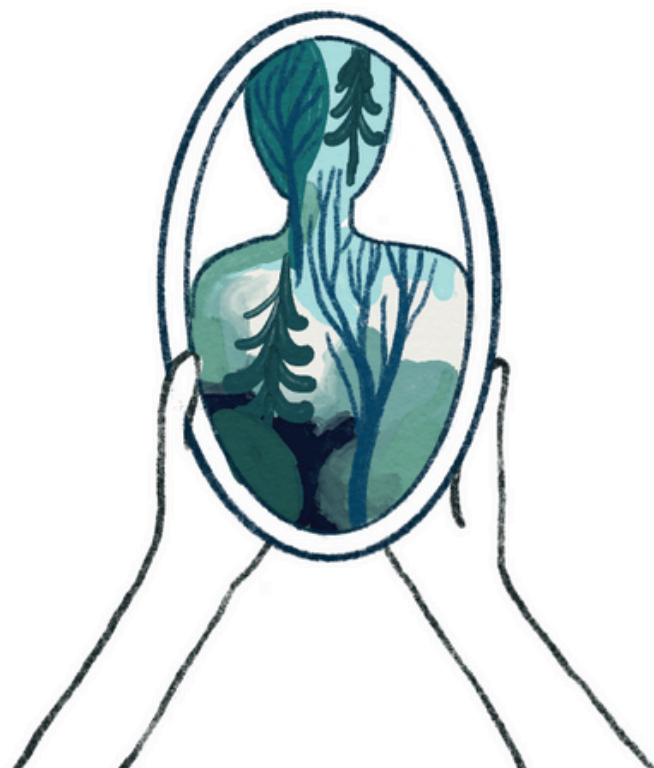
Tam, w głębi ciebie, kryje się wszystko, czego potrzebujesz, by odzyskać głos.

Wewnątrz siebie znajdziesz odpowiedzi, których najczęściej szukasz na zewnątrz.

Oddajesz się „w cudze ręce” – szukasz ślepo mistrzów, technik, prawd objawionych, zamiast inspiracji.

Kiedy „wychodzisz z siebie”, odpowiedzi, które znajdujesz, najczęściej nie są wtedy twoje.

Zaczynasz wątpić w to, co czujesz.



Zdobywasz wiedzę w nadziei na odzyskanie pewności siebie, a zatracasz się w chaosie danych.

Twoja uwaga skierowana na zewnątrz pozbawia cię kontaktu z tym, co w tobie.

Wiedza nie przekłada się na osobistą refleksję i wybór.

Uczysz się poprzez „kopiuj-wklej”, praktykując mechanicznie i bez czucia.

Sama myśl, nawet najtrafniejsza, jeśli nie staje się doświadczeniem, nie zmienia cię.

Niezbędnik zabiera cię w **podróż**.

Niech to, co czytasz, o czym rozmyślasz, stanie się spotkaniem ze sobą.

Próbą zbliżenia się do **prawdy** o sobie.

Praktyka, którą właśnie rozpoczynasz, opiera się na zadawaniu sobie pytania:

jak jest u mnie?

U mnie-**człowieka**.

Nie u wokalistki czy wokalisty.

Kobiety czy mężczyzny.

Zapomnij przez chwilę o wszystkich rolach, które nadało ci życie lub które sam sobie nadałeś.

Kim jesteś?

Jaki jest twój wewnętrzny świat?

Co czujesz?

Co myślisz?

Za czym tęsknisz?

Co przeszkadza ci w byciu autentycznym człowiekiem?

Co nie pozwala ci mieć głosu?



Czujące ciało

emocje mają głos

Kiedy się nie boisz, ciało czuje.
Odczuwa dla ciebie.

To jego talent.

Czuć.
Pozwalać doświadczać.
Przynosić doznania.
Dokonywać zmiany.



To, co przynoszą ze sobą bodźce, **dotyka**.

Pobudza.

Stymuluje.

Głaszcze czule.

Wali w psyk.

Wyzwala **emocje**.

Nie zawsze jesteś gotowy na to, by czuć.

Nie zawsze umiesz poradzić sobie z tym, co przychodzi.

Nie zawsze masz odwagę przeżyć to, co ze sobą niosą.

Nie zawsze ufasz, że to, co wraz z nimi płynie, może cię **wzbogacić**.

Pozwalam, żeby świat mnie dotykał. Budził moje zmysły.

Oczy widzą. Uszy słyszą. Nos wącha. Język smakuje.

Skóra odczuwa dotyk.

Ja czuję.

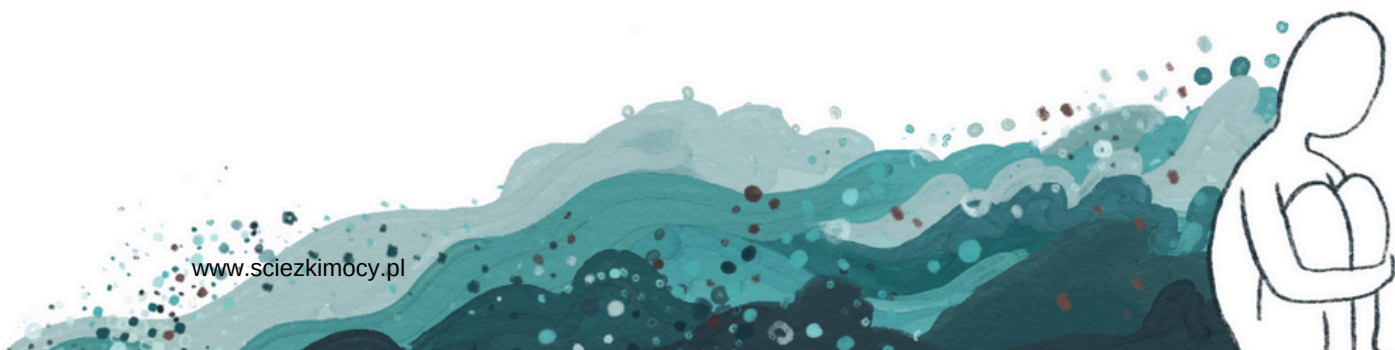


Brak zaufania i poczucia bezpieczeństwa powoduje, że **boisz się** czuć.
Bez wybierania. Bez oceniania. Bez kontroli.

Segregujesz doznania na chciane i niechciane.
Emocje dzielisz na dobre i złe.
Te, na które sobie pozwalasz, i te, których do siebie nie dopuszczasz.

Blokujesz doznania.
Blokujesz doświadczenia.
Blokujesz czucie.
Blokujesz emocje.

Blokujesz ciało.
Blokujesz siebie.



Oddycham.

Tym, co łatwe i trudne.

Tym, co piękne i przerażające.

Tym, co we mnie.



Potrzebujesz zrozumieć, że wstrzymując oddech, napinając ciało, nie dając miejsca uczuciom, stwarzasz pozory **ochrony**.

Chroniąc siebie przez **unikanie**, zamykasz się na przeżycia.

Odcinasz się od własnej wrażliwości.

Odbierasz głos: ciała, swoim uczuciom, sobie.

Jeśli tak robiłeś, widocznie tak potrzebowałeś.

Tylko tak potrafiłeś.

Tak zapewniałeś sobie poczucie bezpieczeństwa.

Dziś potrzebujesz siebie zapytać: czy dalej tak chcesz?

Zablokowane ciało

nie zasmuci się,

nie załka z trzewi,

nie zatęskni,

nie wejdzie w złość i nie zapłonie nią na chwilę, by mogła naturalnie wygasnąć,

nie ucieszy się, od stóp do głów promieniejąc radością,

nie zaśmieje się pełną piersią,

nie da zabić sercu mocniej ze strachu, miłości czy zachwytu,

nie zadrży z pragnienia.

W zablokowanym ciele nie zawibruje życie, mieniąc się różnorodnością swoich odcieni i odczuć.

Nie wypowie się i nie zaśpiewa w nim swobodnie twój głos.

Stałe napięcie **uciszy** wszystko.

Wstrzyma oddech.

Zablokuje energię.

Wystudzi serce.

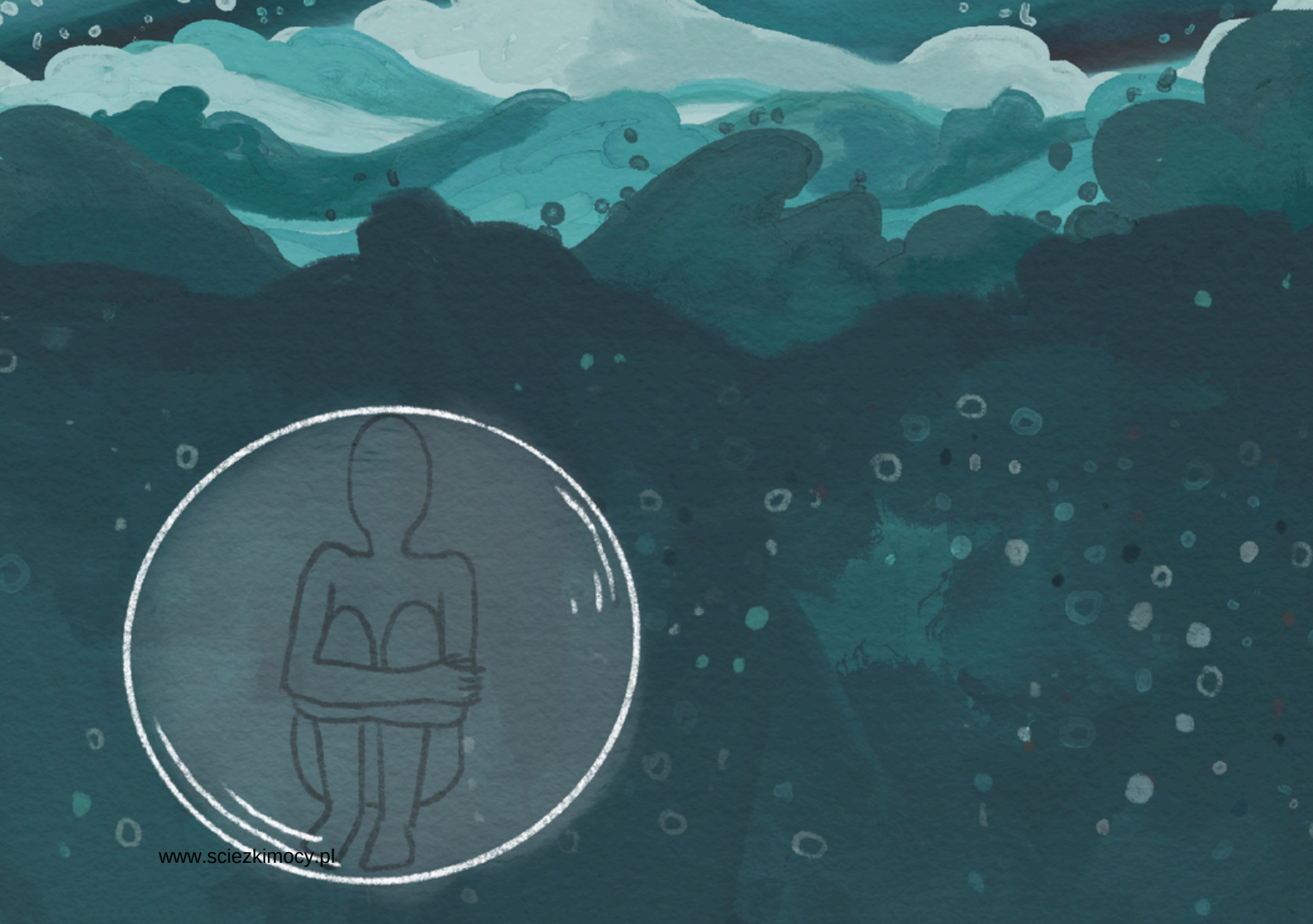
Rozpęta umysł – rozpocznie w nim gonitwę myśli.

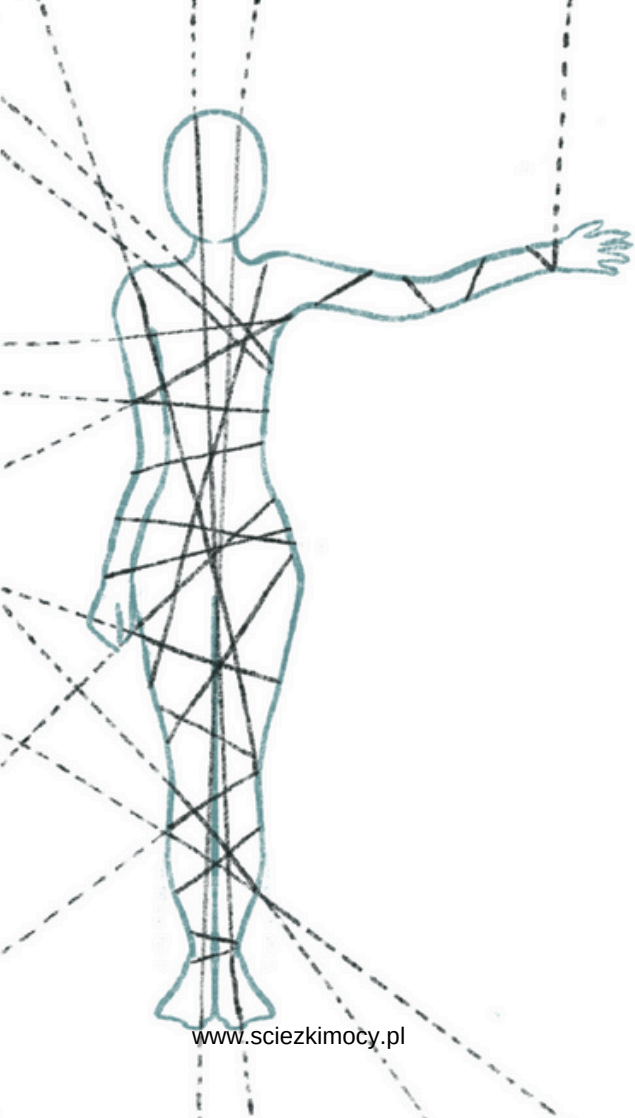
Myśli stopniowo zagłuszą wewnętrzną pustkę.

Myśli wymyślą, co masz czuć, kiedy i jak.

Wymyślą cię od nowa, bez ciebie.







To, co zatrzymane, nie zniknie samo.
Będzie czekać cierpliwie.
Czekać na ciebie.
Wzbierać w tobie.

Tęsknić za tobą.
To, co niedopuszczone, będzie czekać,
aż zaczniesz mieć dość.

Sprawdź, czego dziś potrzebujesz

Dziś zadaj sobie pytanie:

Czy to, co kiedyś było niezbędne i chroniło cię, nadal jest ci potrzebne?

Jeśli uznasz, że chcesz inaczej, daj sobie prawo i czas do powolnego powrotu.

Z szacunkiem do własnych napięć i ich wcześniejszej roli powoli zdejmuj napięcia.

To, co niedopuszczone, będzie czekać, aż zaczniesz oddychać.

Negocjuj ze sobą, pytaj siebie.

Szanuj każdą najmniejszą zmianę jako mały krok w drodze do odzyskiwanego uczucia.



Emocje, które pojawiają się we mnie, są dla mnie ważne – daję im głos.

Chcę być usłyszane.

Moje emocje potrzebują mnie.

Mojego przyzwolenia na ich odczuwanie.

© Copyright Magda Sekuła-Lemberger & Adam Czapla, 2024

© Copyright for Polish edition by Ścieżki Mocy sp. z o.o., 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszej książki bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

Ilustracje i projekt okładki: Lila Serafin

Redakcja techniczna: Anna Kaszyc

Korekta językowa: Anna Chojowska-Szymańska

Konsultacja merytoryczna: Dorota Czernichowska-Stanek

Skład: Page Graph

Zdjęcia: Edyta Glińska (strony: 6, 8, 12, 356), Adam Serafin (strona 10)

Wydanie I, Elbląg 2024

ISBN 978-83-968666-7-7

Ścieżki Mocy sp. z o.o.

kontakt@sciezkimocy.pl

www.sciezkimocy.pl

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym specjalistą. Wydawca i autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

www.sciezkimocy.pl