

ד"ר אירית אלון Ph.D

המרכז לתודעה קולית



המדריך הבסיסי לשחרור הקול



לפתוח. להתחבר. להשפיע. להוביל

הרצאות | סדנאות | קורסים | ליווי וטיפול אישי



למי מיועד המדריך?

- ✓ לאנשים הרוצים לשחרר את הקול, להכיר אותו באופן שונה, לתת לו ביטוי גם בדיבור וגם בשירה באופן שונה ממה שהיה עד היום.
- ✓ למי שמרגיש קושי בהבעה, או שמתמודד עם גמגום כלשהו.
- ✓ המדריך מתאים לאנשים המדברים או שרים בפה סגור, עם קול מובלע או חנוק, וגם לאנשים אשר נפגעו בדיבור שלהם עקב מחלה כלשהי.
- ✓ לאנשים העובדים מול לקוחות/ מטופלים/ מאומנים וכד' אשר הדיבור הוא כלי התקשורת עבורם. כגון: מטפלים, מאמנים, מנחים, אנשי מכירות, מרצים, אנשים העוסקים בניהול מו"מ, אנשי עסקים המנהלים צוותים/ עובדים.

הקול הוא המשאב הנחוץ לצורך השפעה בדיבור, בהעברת מסרים.





המדריך הבסיסי לשחרור הקול

נסי לענות על השאלות הבאות:

*האם הקשבית בתשומת לב לקולך ושאלות את עצמך איך הוא נשמע?
איך נשמעים הקולות של האנשים סביבך? של הילדים?*

הקול הוא הכל. הוא משקף את המחשבות שלנו, את הזיכרונות ואת הרגשות שלנו.
הקול הוא הניגון של הלב. הוא הכלי הגבוה ביותר אשר ניתן לנו מבורא עולם.
הקול נועד לשמש אותנו מיום היוולדנו ועד יום מותנו.
**אם כך מדוע קורה לא פעם כי הקול שלנו אינו מתפקד כפי שהיינו רוצים?
נצרך? נתקע? נחנק? נאלם? משתנה? ועוד...**

לעיתים קרובות אני שומעת תגובות לא חיוביות לשאלה:
מה תוכלי לספר לי על הקול שלך?
אני שומעת חוסר אהדה. בושה. ואי-נוחות להשמיע את הקול בשירה, אך גם בדיבור,
ולעיתים אני שומעת גם קושי אמיתי להישמע, להביע ולהתבטא, עד כדי גמגום, צרידות,
או תחושת חנק בגרון.



שלום רב!

שמי אירית אלון, ד"ר לפסיכותרפיה הוליסטית,

ומפתחת שיטת "הקול המרפא".

שיטת "הקול המרפא" הינה תרפיה בקול, העוסקת ביכולת של הקול
לרפא מצבים רגשיים ופיזיים באופן חווייתי ומהנה, בשילוב תנועה
ומוסיקה הן בדיבור והן בשירה.

תהליך הטיפול מתבצע באופן פרטני או בקבוצות, ונלמד באופן מקצועי
בקורסים ובסדנאות. בעבר התקיימו קורסים להכשרת מטפלים במכללת
"מעיינות" בירושלים, מכללת "תלתן" ת"א וכיום באיזור השרון והמרכז.
תלמידים אשר כבר עברו הכשרה בתחום מספרים על תהליכים
מרגשים עם מטופלים.



בשיטת "הקול המרפא" תוכלו לקבל כלים עוצמתיים אשר ניתן ליישם באופן מידי על עצמנו ועל האנשים סביבנו. אנו מגלים את הקשר בין האיכויות הקוליות השונות לבין התכנים הרגשיים והפיזיים, ומתוודעים לקולות אשר הושתקו בתוכנו במהלך החיים.

בלקום בו נפתרות המילים נמצא "הקול המרפא" אשר תפקידו הוא לשחרר את הזכרונות המסתומים והשניים.

הטיפול מתבצע דרך חיבור אל הנשימה, אל תנועת הגוף ואל הקולות הנלווים אליהם. מטרת התהליך להעצים את כוחות הנפש, לאפשר לאדם להתחבר אל ביטחון עצמי, ליכולת הטמונת בו, לשחרר ממתחים ו/או חרדות הקשורות בביטוי והבעה. ומאפשר לכל אחת להתחבר ליכולת השירה.

שיטת "הקול המרפא" מחברת את האדם לדרך חיים של שמחה, ובעזרתה ניתן להבין את כוחו של הניגון הן בדיבור והן בשירה.

התרגילים הבאים במדריך זה נועדו לשמש חיזוק ותזכורת לכל מי שהיה בסדנה או חווה טיפול, וכמו כן עבור כל מי שמעוניינת/ת להתרשם ולהתנסות באופן עצמאי בתרגילים ראשוניים לשחרור הקול.



חשוב לזכור כי בכל טיפול, הן פרטני והן קבוצתי, מתקיים תהליך השחרור הקולי בד בבד עם תהליך רגשי תואם. בתרגול וההנחיה שלהלן לא ניתן לכך, מן הסתם, ביטוי ומענה. יחד עם זאת, תרגילים אלו מהווים בסיס ראשוני בלבד אשר מאפשר הצצה לעולם עשיר וקסום של עבודה קולית, אשר המשכו הוא בליווי מקצועי, במסגרת אישית או בקבוצה. - התרגול הינו הדרגתי, וניתן לעבור מסעיף אחד לאחר, גם לא בסדר המובא.

- חשוב לפחות בפעם הראשונה להקשיב ולעקוב אחר ההנחייה, על מנת להכיר את התרגילים.

לאילו מכם אשר התרגילים הינם תזכורת או חיזוק הנלמד בסדנה או בטיפול- עלי לציין כי התרגילים כאן הם רק חלק קטן ביותר מכל הנלמד במהלך הסדנאות והמפגשים אישיים. לצורך הרחבת הידע התיאורטי, והמעשי הנכם מוזמנים להשתתף בסדנאות, קורסי הכשרה ו/או טיפולים אישיים.

בואו נצא למסע יחד!

בתחילת הדרך עקבו אחר ההוראות בקפדנות רבה, בהמשך תוכלו לזרום ואיילם באופן חופשי את הנאמר. בכל פעם שתחזרו לתרגילי הנשימה והקול - תוכלו להרגיש חיבור מחודש אל הקול העצמי, המלווה בתחושות שונות.



המדריך הבסיסי לשחרור הקול:



במהלך העבודה אני נתקלת באנשים ונשים, נערים וילדים, אשר פונים אלי עקב קשיים שונים בדיבור, המתבטאים בדרכים שונות. לעיתים הקשיים גדולים מאוד, כגון במצבי גמגום או חולי, ולעיתים גם קלים יותר כגון במצבים של היתקעות בזמן שיחה, או קשיי נשימה, קשיי הבעה, ו/או גם צרידות.

אני מוצאת כי רבות מן הבעיות הן על רקע רגשי כלשהו, אשר נפתח ומשתחרר בעת העבודה הקולית, לעיתים גם ללא מילים. הקול הוא הכל. מיתרי הקול מושפעים מן התהליכים הפיזיים והרגשיים המתרחשים בתוכו, אך לא רק.

הקול שלנו מושפע גם מנסיבות ואירועים חיצוניים, מקולות, רעשים, אנרגיות, המשפיעים עלינו גם כשאנחנו מודעים לכך. ככל שנפתח מודעת לקול שלנו נוכל להשמיעו באופן נאמן יותר למי שאנחנו ולמה שאנחנו מעוניינים להשמיע בקולנו.

חשוב לי לציין כי אני קלינאית תקשורת ולכן במצבים של מחלות הקשורות לגרון או למיתרי הקול אני ממליצה לפנות לרופא אף אוזן וגרון, ו/או גם לקלינאית תקשורת, במידת הצורך.

יהיו אשר ימצאו דמיון לתחום פיתוח הקול, אכן יש דמיון. עם זאת העבודה הקולית הנעשית בשיטת "הקול המרפא" מטרתה **לפתוח את הקול ולשחרר את הקול** כדי לשחרר את הנפש להיפתחות. אין כאן מטרה להגיע לרמה אומנותית של שירה. לכן מתמקד המדריך על אופן השחרור הקולי, תוך כדי שילוב התנועה. לעיתים רבות, בעקבות תהליך קולי בשיטה זו מתאפשרת השירה באופן זורם ואף מקצועי.

לאור הבקשות הרבות החלטתי להוציא מדריך בסיסי וקצר מאוד, אשר יסלול את הדרך לדיבור זורם יותר לאותם אלו הזקוקים לכך, וגם יתן עזרה ראשונה לאלו הרוצים לשיר אך מתקשים.

במדריך זה אני מביאה מספר כללים ותרגילים בסיסיים אשר יאפשרו לכל אחד ליישם באופן מיידי ועצמאי את הנאמר. עם זאת חשוב לי להבהיר כי:

א. המדריך הינו רק תחילת הדרך ועל כן האחריות למימוש השינוי מוטלת על כל מי שהחליט לקרוא, או להאזין לדיסק השמע ולהשתמש בהנחיות שבו. מומלץ ליישם את ההנחיות מידי יום על מנת להפנים גישה זו ולאחר זמן מה ניתן יהיה להמשיך לשלב נוסף בתהליך, במידת הצורך או הרצון.

ב. המדריך שלהלן אינו בא במקום תהליך רגשי, אשר מהווה חלק מהותי וחשוב בשיטת "הקול המרפא", וישנם מצבים שבהם לא ניתן יהיה להסתפק בהנחיות המובאות כאן.

הערות נוספות שחשוב לי לציין:

1. חשוב שבשלב ראשון תקשיבו להדרכה, ורק לאחר מכן תבצעו, צעד אחר צעד, את השלבים שבתהליך.
2. בכל שלב בדרך, ניתן לעצור... לנוח... ולחזור שוב ושוב לאותה נקודה - על מנת להבין, לחזק וללמוד.
3. אם יעלו שאלות, אי-הבנות, או אם תרצו להשמיע הערות - אשמח אם תכתבו לי במייל ואשתדל להתייחס ולענות בהקדם.
4. כדאי לדעת כי יש לתרגל את ההנחיות מידי יום לפחות 10-5 דקות על מנת להבטיח תוצאות. לאחר מספר שבועות תחושו הבדל משמעותי. למעשה, את השינוי תוכלו להרגיש כבר בימים הראשונים:

- שינוי במצב הרוח
- בחיוניות המתווספת לגוף
- כמו כן תוכלו לשים לב לשינוי כלשהו באיכות הדיבור.



רצועה מס' 2

נתחיל בנושא היציבה

היציבה היא הכנה חשובה לתהליך הקולי.

על מנת שנוכל להשמיע את קולנו ברור, עלינו להעניק תשומת לב גם לאופן בו אנו עומדים או יושבים ולדרך בה אנו נושמים ולדרך בה אנו פותחים את הפה.

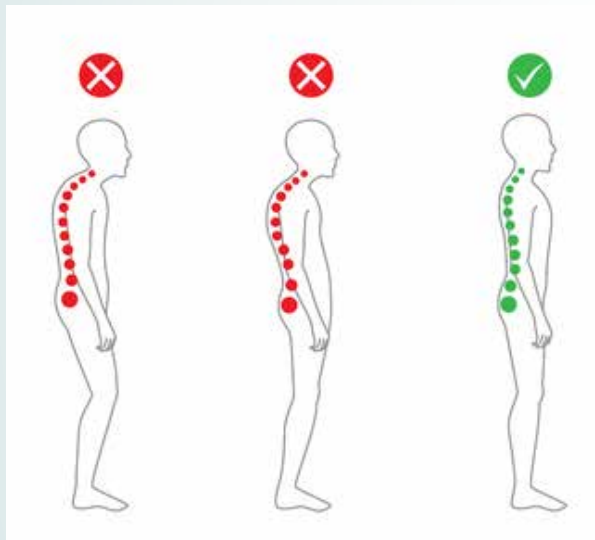
לפניכם כללים חשובים ליציבה נכונה בזמן הוצאת הקול והדיבור:

הנחיות אלו מהוות בסיס ראשוני לתהליך הקולי.

כדאי לשים לב לתחושה או להרגשה המלווה את הגוף בעת העמידה או הישיבה על פי הנחיות אלו.

כמו כן- רצוי לחזור ולקרוא ו/או להקשיב להן שוב בדיסק, על מנת ליישם אותן.

מתחילים:



- נעמוד זקוף
- הגוף רפוי ומשחרר קמעה
- הרגליים משוחררות. הברכיים לא נעולות
- הגב זקוף
- הראש ישר
- הכתפיים משוחררות.
- הזרועות חופשיות
- הסנטר- מקביל לרצפה.

• העיניים עם המבט קדימה, חשוב מאוד בעת הדיבור

• שימו לב לצוואר-

הצוואר זקוף, תוך כדי שמירה על קו ישר עם עמוד השדרה. (ניתן להתבונן במראה).

חשוב שנתמקד בצוואר ולא בראש. יש לכך חשיבות.

חשוב לי להדגיש ולהבהיר כי:

הצוואר מטבעו הוא גמיש ולכן יכול לנוע קדימה ואחורה.

כאן, בתרגול, אנו נדרשים להקפיד **להוביל את הצוואר אחורנית**,

כך שיצור קו ישר עם עמוד השידרה.

בו בעת, עלינו לשים לב ולשמור **שהסנטר יהיה מקביל לרצפה**, כמו גם הראש.

שימו לב !! חשוב להקפיד שלא להרים את הראש למעלה.

באופן כזה לא נגרום מאמץ בזמן הפקת הקול.



- לאחר שקראנו והפנמנו ולמדנו את הכללים - **הגיע הזמן להשתחרר, לנער** מעט את הגוף, את הזרועות, הרגליים והראש, ושוב- לחזור שוב אל כללי היציבה. על מנת להפנים את הדרך בה רצוי להשמיע קול ולהישמע ברור.
- נעבור אל מצב הפה בעת השמעת הקול, ומשם אל הנשימה:**
(בשלב זה עדין ללא השמעת קולות)
- את הפה נשאיר מעט פתוח, ונשמור על **מפתח פה גדול** מעט גם בהמשך, בזמן הדיבור, וזאת: על מנת לאפשר לקול להשתחרר בקלות רבה יותר .
 - **את הנשימה** נבצע, גם כן, **דרך פה** מעט פתוח...
המטרה היא, להתחבר אל הגוף כולו. הנשימה דרך הפה עוזרת לנו בכך.
 - ננשום מספר פעמים דרך האף, ולאחר מכן דרך הפה הפתוח ונשים לב להבדל לשים לב לאן פונה האוויר ברגע הראשון-למעלה כלפי הראש או למטה - כלפי הגוף.

