

### „Odblokuj, pokochaj i rozwijaj swój głos”

Kiedy byłam małą dziewczynką bardzo chciałam śpiewać, wydawało mi się to takie łatwe. Śpiewałam sobie, kiedy miałam ochotę, sprawiało mi to radość i dawało uczucie radości. Taka beztraska trwała jakiś czas do momentu, kiedy usłyszałam, że słoń mi nadepnął na ucho, że lepiej żebym nie śpiewała.

W szkole od tamtej pory bardzo krępowałam się występować przed grupą. Wcale nie chodziło tylko o występy, ale też o recytowanie wierszy, odpowiadanie przed klasą i wszelką aktywność, która wiązała się z publiczną prezentacją. Bardzo nie lubiłam się zgłaszać jako ochotnik, choć często znałam odpowiedzi. To był okropny lęk i strach. Czekałam spocona, kiedy ktoś mnie wyrwie do odpowiedzi. Czułam wtedy ucisk w gardle, przerażenie, miałam wrażenie, że nic nie pamiętam. Oczywiście dzień wcześniej dużo się uczyłam.

Moi rodzice tego nie rozumieli, gdy dostawałam słabszą ocenę. Zawsze mówili przecież tyle się uczyłaś, dlaczego taką niską ocenę dostałaś? Nie umiałam im tego wytłumaczyć, nie wiedziałam, że mogę im opowiedzieć, co się ze mną dzieje. Wtedy byłam z tym sama. Kiedy próbuję wrócić do momentu, kiedy stało się coś trudnego, co mogło tak mocno wpłynąć na moją psychikę, pokazuje mi się przed oczami 4 klasa szkoły podstawowej. Razem z koleżanką zrobiłyśmy coś niewłaściwego. Pani wzięła nas wtedy na środek sali i bardzo mocno nas skrytykowała, do dziś to pamiętam. To było niemal dla mnie jak lincz. Nie miałam nawet szans powiedzieć, „że to ta koleżanka mnie na to namówiła”. Nie mogłam się bronić, ponieważ zalała mnie fala wstydu, upokorzenia, smutku, złości na tą niesprawiedliwość. Było mi tak bardzo przykro i wstyd, że nie byłam w stanie się nawet ruszyć nie mówiąc już, żeby się odezwać.

Od tamtej pory już zawsze miałam trudności w szkole. Pamiętam to do dziś jak trudno mi było czytać na głos. Nie wiem czy teraz w szkołach jest to praktykowane, wtedy było. Bałam się każdej lekcji języka polskiego i angielskiego. Na tych zajęciach takie czytanie było obowiązkowe.

Myślę, że jesteś sobie w stanie wyobrazić, co czułam, jak wielki stres towarzyszył mi za każdym razem, gdy szłam do szkoły a tym bardziej do tablicy. To trauma, która nie skończyła się na szkole podstawowej, szła za mną przez większość mojego życia.

Szła dopóki nie trafiłam na zajęcia z **emisji głosu** już, jako dorosła kobieta. Poczułam w pewnym momencie życia, że mogę coś z tym zrobić, że już jestem duża i silna i sobie z tym poradzę. Motywowało mnie też do tego życie zawodowe. Moim pierwszym zajęciem, do jakiego zostałam zobligowana były wywiady i pisanie artykułów. Wręcz idealne zajęcie dla introwertyka, osoby zablokowanej i zamkniętej oraz wysoko wrażliwej. To wymagało ode mnie wyjścia z siebie i pokonania swoich lęków. Zrobiłam to sama na tyle na ile mogłam. Jednak one nie zniknęły, tylko zostały troszkę poskromione.

Poradziłam sobie z przeszłością i tym, co trudne dopiero wtedy, gdy zaczęłam otwierać się na swój głos.

Pierwsze zajęcia ze śpiewu, z emisji głosu były bardzo nieśmiałe. **Mój głos był tak ściśnięty**

**i zablokowany, że nie można było tego nazwać śpiewaniem.**

Dla mnie najważniejsze były te pierwsze kroki, potem następne i następne. Z każdym spotkaniem było inaczej, bardziej pewnie i spokojniej w środku. Jednak okazało się, że praca z głosem to nie tylko rozśpiewanie, ćwiczenia emisyjne i samo śpiewanie.

**Mój głos był cichy, zamknięty, nadal zablokowany. Wymagał odblokowania emocjonalnego.**

Szukałam nadal sposobów. Trafiłam na różne kursy, spotkania, indywidualne zajęcia, terapie, książki

**Przeszłam wielu nauczycieli ale ciągle czegoś brakowało.**

Zrozumiałam to, gdy trafiłam na psychobiologię i neurografikę oraz zagłębiłam się w wiedzy jak działa nasz mózg, jaki wpływ mają na nas emocje, przeżycia, sytuacje z dzieciństwa ale również to, co sami o sobie myślimy.

To był ten element, którego mi brakowało w całej tej układance. **Puzzle się w końcu ułożyły.**

Zajął mi to 15 lat poszukiwań, zgłębiania wiedzy i ciągłej praktyki.

Po tych wszystkich latach nieustających szkoleń i ciągłego rozwoju osobistego, dziś w sposób perfekcyjny jestem w stanie połączyć umysł z ciałem i wewnętrzną energią, oraz głos zewnętrzny z tym głosem wewnętrznym.

**Wiem jak poskładać to wszystko w całość by mój uczeń osiągnął swój upragniony sukces.**

**Sukces** to oczywiście sprawa indywidualna każdej jednostki. Do mnie najczęściej trafiają osoby - niezależnie od wieku - poszukujące odpowiedzi i zrozumienia. **Mam łatwość dostosowywania się do danej osoby i razem szukamy rozwiązań.**

W tym roku do zajęć dołączam relaksację na początku zajęć oraz 1 raz w miesiącu neurografikę (w zależności od pakietu zajęć). To metoda pozwalająca w twórczy i intuicyjny sposób uwolnić swoje emocje jak również to, czego nie jesteśmy świadomi.