

## SEZNAM SE: TVŮJ HLAS

### Hlasový workshop pro veřejnost s Ridinou Ahmedovou



Hlas používáme denně, ale co o něm vlastně víme? Hlasová dílna vytváří prostor pro sebepoznávání i pro zážitek z hudby, která vzniká i na základě překvapivě jednoduchých zadání.

Co během celodenní dílny zažiješ:

- Seznámíš se se svým hlasem.
- Zjistíš, že hlas není jen zpěv nebo mluvená řeč.
- Vyzkoušíš si různé hlasové hry a cvičení.
- Zjistíš, jak unikátním klíčem k sobě samému může hlas být.

Hlas máme vždy nablízku; když zníme společně, spontánně spolu začínáme spolupracovat a vytváříme dílo založené na vzájemných vztazích. Můžeme při tom také zkoumat, jak naše znějící skupina vlastně vypadá a funguje: Jaká role nám vyhovuje více – být sólistou? Anebo spolehlivým a sloužícím článkem funkčního organismu? Potřebujeme bezpečný řád anebo nás naopak motivuje chaos a možnost vybočení ze zaběhlých pravidel?

Pozvolným posouváním se od ticha, dýchání přes poslouchání, hry a cvičení účastníci dojdou často i k překvapivým informacím o sobě, o možnostech hlasu, o tom, jak zajímavou sebezkušenost a kolik inspirace mohou zpěv a práce s hlasem přinést.

Určitě budeme i zpívat, spíše než cíl to ale bude něco, s čím se na cestě setkáme.

## O Ridině



Ridina Ahmedová je už řadu let výraznou postavou české hudební scény. Dlouho se věnovala jazzu, podílela se na řadě projektů různých žánrů (spolupráce s Floexem, Vladimírem 518, Načevou, V. a I. Havlovými, J.P. Muchowem ad). Na pražském koncertě Bobbyho McFerrina byla přizvána si s ním zapívat duet.

Projekt HLASKontraBAS, který vytvořila spolu s kontrabasistou Petrem Tichým, byl nominován na cenu Anděl 2016 za stejnojmenné album.

Máá za sebou dlouhou řadu vystoupení na festivalech a v klubech v ČR i zahraničí, je autorkou hudby k několika divadelním představením.

Skládá a zajímá se o možnosti hlasu. Vede semináře pro veřejnost i pro hudebníky, vytvořila projekt Zpěvomat, který každý rok rozeznívá ulice Prahy a dalších měst, založila Hlasohled, centrum pro práci s lidským hlasem. Vedla workshopy a podílela se na projektech ve spolupráci s řadou subjektů – mj Post Bellum, DAMU, divadlo Ponec, festival Tanec Praha a mnoho dalších.

Je absolventkou FHS UK a také studia muzikoterapie při Západočeské Univerzitě.

[www.ridina.cz](http://www.ridina.cz)

[ri@ridina.cz](mailto:ri@ridina.cz)

[tel 608 202 133](tel:608202133)

## OHLASY Z DÍLEN

*„Mnoho jsem si to užil a strašně moc mi to pomohlo uspořádat si v hlavě, k čemu všemu zpěv slouží, tedy jako prostředek k poznávání sebe sama, blízkých lidí, rozjímání i bezprostřednímu vyjádření smutku i radosti.“ Jan*

*„Asi nejsilnější zážitek - byl jsem upřímně překvapený co se mnou i s náma dělá, když uvolníme. Kvůli muzice i jen prostě ze je škoda být v krunýři“ Štěpán*

*„Za sebe ti můžu říct, že si víc věřím, ohledně zpěvu a že nemám takové zábrany zpívat.“ Jana*

*„Jak jsme si takhle navzájem zpívali, přišlo mi, že je to báječné, prostě úplně nejosobnější a nejhlubší komunikační prostředek, jakého jsem vůči svému dítěti schopná, tak jsem se vrátila k uspávání dcery v náručí (....) Pak jsem taky dříve při zpívání vždycky přemýšlela, co jako mám zpívat. (...) Na workshopu mi došlo, že nemusím písničky hledat, ale jen tak si prostě zpívat nějaké melodie, co se objeví. A že čím míň to řeším, tím snáze se objevují. To je hodně osvobozující pocit. Že jakože nemusíš nic moc znát a i tak si vystačíš. Že to tam někde je samo od sebe.“ Antonie*

*„Oba jsme byli nadšeni, způsobem vedení-svobodným, atmosférou, hrama, a že jsem se nebála zpívat.“ Kristýna*

*To co si odnáším je milé setkání s tebou i se skupinou a jsem naplněná velkým respektem ke všemu tvořivému a hlasovému. Vždy si vážím chvíl, kdy lektor umí udělat atmosféru, která není hodnotící, je vlídná, skupina se umí podržet a všechny hlasy se mohou spojit v jeden celek a znít a spojit se a to myslím, že se dnes dařilo víc jak dost.(...) Co bylo úžasné jsou tvoje hravá cvičení v průběhu a jinak máš můj neuvěřitelný obdiv, jak ovládáš hudbu a jsi schopná sladit tolik hlasů. Díky díky za ten zážitek. Zuzana*

*Děkuju Vám za krásnou sobotu. Moc se mi to líbilo, zase jsem si s chutí zazpívala. A to 4minutové zpívání a sdílení- to byla nádhera. Vlastně jsme si s tou paní neřekly ani jména, ale nebylo to nutné. Když zpívala, vypadala nádherně. A mně bylo skvostně. Zdena*

*Vyzařuje z tebe nesmírný klid, jasné příjemné vedení. Dáváš hodně prostoru lidem k vlastnímu pojetí, jsi citlivá. Učím se od tebe zejména onomu klidu, s jakým pracuješ.(...) Máš skvěle sestavené lekce, mluvíš jasně, věcně, ne zbytečně. Šla jsem s tím, že asi nebudu moci zpívat, že si alespoň užiju, co dělají druzí. Po zánětech totiž stále kašlu. Výsledek? Ani jednou se nedostavil jinak běžný dráždivý kašel. Hlasivky nahoře nedomkly (únava) jen, když jsem tlačila - tak jsem přestala tlačit a poho. Hodně svůj hlas svým neuvěřitelným neklidným temperamentem znásilňuji. U tebe jsem si uvědomila, a to dost zřetelně, jak lehce pracuješ s hlasem, i když jsi nastydlá. Moc ti děkuji. Štěpánka*

*Až v tichosti, keď som bola sama so sebou, som pochopila, čo mi to prinieslo a chcem Vám týmto spôsobom poďakovať. Moja racionálna myseľ pracovala na plné obrátky, aj keď som sa snažila ju počas dielne odpojiť, ale až keď som bola sama, prejavila sa aj iná časť, ktorá je vo mne a tá my ukázala čo mi Vaša dielňa priniesla. A uvedomila som si mnohé, čo som o sebe zatiaľ nevedela, alebo čo som si hlbšie ešte viac uvedomila. Takže ďakujem Vám, že ste sama sebou a pomáate ľuďom rozvíjať to spontánne, tvorivé a intuitívne, čo v nich je. (...) Pani Ridina,*

*dakujem Vám a prajem Vám dostatok pozitívnej energie, aby ste mohla pokračovať vo Vašej užitočnej práci, v odovzdávaní toho, čo v tejto racionálnej pretechnizovanej civilizácii tak veľmi chýba. Mariana*

***Vzpomínám na naši hlasovou dílnu celkem často. I dnes jsem si prozpěvovala popěvky, co jsme zpívali. Cele to bylo velmi působivé... .Díky moc Petra***

*Mnoho jsem si to užil a strašně moc mi to pomohlo uspořádat si v hlavě, k čemu všemu zpěv slouží, tedy jako prostředek k poznávání sebe sama, blízkých lidí, rozjímání i bezprostřednímu vyjádření smutku i radosti. Hodně jsem od té doby, také díky dalším věcem, co se dějou v mém životě, zvolnil, jak tím, že se mi daří z diáře vyškrtávat naprosto zbytečné věci, tak i tím, že si zpívání s kytarami i s naší klezmerovou kapelou užívám víc do hloubky a tak nějak víc štavnatě. Honza*

***Touhle cestou děkuju za skvělý týden, za čas a práci, které jsi nám věnovala, ještě nikdy jsem nezpíval s takovou chutí jako teď v Sušici... Ondřej***

*Poslední návštěva Šumavy mě vzala za srdce hned nadvakrát. Poprvé to bylo v momentě, kdy nám náš vzácný průvodce, pan Václav Cílek, doporučil odpoutat se od ostatních a dopřát si tichou hodinku tak, abychom mohli plně vnímat ducha krajiny. (...) Podruhé mě tento obraz dostihl den poté, a to ve chvíli, kdy nás Ridina ve dvojicích vybavila papírem a barevnými pastelkami s pokynem, ať zazpíváme beze slov svůj příběh o krajině, kterou jsme včera navštívili. Nechápala jsem. JAK zazpívat? Seděla jsem zády ke své dvojnici, která měla zpívaný příběh zakreslit na papír. Ani ona nechápala, jak může zachytit moje dojmy, přece může zachytit jen svůj dojem ze zpívané melodie. Nebo ne? Začala jsem nejistě zpívat, ovšem najednou melodie získávala jakési obrysy, postupně se měnily nálady, vlastně bych už vůbec nedokázala reprodukovat, co jsem vlastně zpívala, ale byl to zvláštní pocit. Poté, co jedna dozpívala a druhá dokreslila, vyměnily jsme si role. A opět otazník: CO budu kreslit na nějakou melodii? Ovšem, když jsem se zaposlouchala, ruka najednou s jistotou sáhla pro barevnou pastelku a automaticky se rozběhla po papíře. Takovou rychlost jsem opravdu nečekala. Nakonec jsme si předaly své obrázky. Na první pohled nic zvláštního, jakési neumělé krajinky... ovšem, najednou jsme začínaly žasnout: „Vždyť je tam všechno, o čem jsem zpívala! Jé, tady je ta louka, tohle je ta skála, tady z té strany už je pěkně vysoká... “ „No krajina je to hezká, ale já jsem ještě zpívala o stromě, takovém zvláštním, velkém, stavili jsme se pod ním na odpočinek cestou zpátky. Byl rostlý k jedné straně...“ Byl tam i ten strom, úplně vepředu, velký, asymetrický, pod ním ženská postava. Podobnou zkušenost měly i ostatní dvojice. Zůstali jsme v ohromném úžasu. Renata*

***Děkuji Vám za úžasnou dílnu a zážitky, které jsem díky Vám zažila včera v Praze, s hlasem mým i druhých lidí. Ještě pořád "jedu na té vlně". Mrzí mne, že jsem musela odejít dříve a přijít o to úžasné vyjádření příběhu hlasem... protože je to fascinující a mrazí mne z toho. Kateřina***