**Terapija pjevanjem po metodi „Škole za otkrivanje glasa“**

Pjevanje je oduvijek bilo izvor radosti, spona između ljudi, društvo pri radu, snažna ozdravljujuća snaga i ravnoteža za čovjeka.. Kada sjedinimo naše glasove u pjesmi mi produbljujemo veze sa našim bližnjim i sa samim sobom.

U “Školi za otkrivanje glasa” pjevanje se promatra kao nešto što proizlazi iz cjelokupnog čovječjeg bića i nastoji razviti ono što je skriveno u svakom glasu. Zbog toga ova metoda pjevanja nema samo pozitivan umjetnički već i terapijski utjecaj. Upravo je to spoznaja koja može dati dalekosežne rezultate.

Mi smo jedina bića na planeti koja mogu svjesno pjevati. Taj dar je kod većine ljudi u opadanju. Ne tako davno ljudi su mnogo više pjevali, bilo u grupi ili sami: društvene i kulturne okolnosti toliko su se izmijenile da danas ljudi rijetko spontano zapjevaju. Zato je i sposobnost pjevanja u značajnom opadanju. Još prije 200-300 godina ljudi su imali raspon od 3-4 oktave, a danas jedva nešto više od jedne. Dok nam nadopuna izvornom pjevanju dolazi u vidu reproduciranog zvuka s glazbenih medija, sve nas je teže natjerati da spontano zapjevamo, a glasovi su nam sve manje fleksibilni. Premda je snimljena glazba uglavnom savršeno producirana, ona je ipak samo supstitut koji ne samo da zatomljuje sposobnost pjevanja, već čini čovjeka ovisnikom.

Pjevanje a tako i terapija pjevanjem djeluju na fizički, duševni i duhovni dio čovjeka. U terapiji pjevanjem po metodi „Škole za otkrivanje glasa“, elementi pjevanja i zakonitosti glazbe shvaćeni su kao arhetipske konstituirajuće snage ljudskog bića. Kad čovjek pjeva, ove se snage povezuju, a u terapiji pjevanjem one postaju djelotvorne. Dok glas odzvanja ljudskim bićem, zaustavljena energija ponovno protječe i pobuđuju se samoiscjeljujuće snage.

**Blagodati za tijelo**

Na fizičkoj razini, terapijom pjevanjem postiže se produbljivanje disanja, bolja cirkulacija, a potiče se i bolji rad metabolizma.

Moderni način i brz ritam života čini da većina nas tijekom dana dugo sjedi, odnosno ne kreće se dovoljno, zbog toga nam je i disanje preplitko. Osim korisnog učinka na fizičkoj razini, duboko disanje itekako ima i drugih utjecaja: što je disanje dublje, strah je manji.

Osim što održava naše tijelo zdravijim te poboljšava njegovo funkcioniranje, pjevanjem se mogu ublažiti, pa čak i ukloniti neki fizički simptomi kao što su**:**

- Hladne noge

- Plitko disanje

- Astma

- Mucanje

- Probavni problemi

- Pad imuniteta

- Bol

- Povećanje energije

-Opuštanje od napetosti

Nije loše prisjetiti se i stare njemačke poslovice koja kaže: „Tko pjeva duže je mlad“.

**Koristi na dušu**

Pjevanje, naravno, ne koristi samo zdravlju tijela, već i zdravlju naše duše. Ono može ukloniti ili ublažiti strah i sram, povećati samopouzdanje, no također može osloboditi osobu jer zatočen glas isto je što i zatočen čovjek. Rad na glasu nikada nije samo rad na glasu, to je uvijek rad na samome sebi. Ponekad glas u potpunosti utihne jer nema ničega u nama što bi ga „pokrenulo“. No umjesto da pjevanje bude rezultat raspoloženja, odnosno unutarnjeg stanja, pjevanje treba iskoristiti za njegovo poboljšanje. Samo treba odlučiti prestati koristiti stare, već istrošene izgovore „ne znam, ne mogu, ja nemam sluha, nemam glasa...“ jer oni nisu pokazatelj naših mogućnosti već samo opravdanja.

Kada jednom pronađemo i osvjedočimo se o mogučnostima našeg glasa i samopouzdanje će narasti, a sram će bivati sve rijeđi. Vjera u sebe važna je svima, a posebno mladima koji se tek trebaju suočiti sa svime što im je život pripremio.

Velik broj ljudi koji pati od kompleksa manje vrijednosti i drugih psiholoških smetnji, mogao bi ih se osloboditi ako bi se te skrivene, nerazvijene ili čak zakržljale umjetničke sposobnosti kultivirale na pravilan način.

Zašto nas je zapravo strah ili sram pjevati pred drugima? Pjevanje je duboko intimna stvar, čovjeka boli kad se ogoli na takav način, ali kad se uspiju maknuti te blokade, budite sigurni da se mogu riješiti i mnoge druge prepreke koje samo naizgled nemaju nikakve veze sa pjevanjem. Oslobađanje glasa oslobađanje je samoga sebe.

Kada se počne raditi na njegovu oslobađanju, ljudi najprije počnu točno intonirati, slijediti melodiju, dakle, počinju ispravno pjevati. Odjednom otkriju da doista imaju sposobnost za koju su im možda godinama ili čak desetljećima drugi govorili da nemaju i da je nikad neće imati, postanu svjesni da je muzikalnost u njima i da je oni sami mogu dalje razvijati.

„Pa ja to imam, ja mogu pjevati!“ to je otkriće koje će svakoga iznenaditi, a njihov život time postaje bogatiji. Ako netko nauči jednu pjesmu, onda može i drugu, treću. Ako ima hrabrosti pjevati pred drugima, može i prići curi/dečku, potražiti bolji posao, može pokušati živjeti u drugom gradu, drugoj državi. Može pokušati ostvariti sve ono što još nije, a što bih volio. Može bar pokušati promjeniti svoj život. Tako pjevanje može promijeniti čovjeka.

***Pjevanjem učimo slušati druge što vodi do boljeg razumijevanja i komunikacije.***

Budimo iskreni - slušamo li uvijek svog supruga ili suprugu, djecu, roditelje ili puštamo da kroz jedno uho uđe, a kroz drugo izađe? Pjevanjem čovjek uči slušati ne samo riječ ili poruku koja do njega dopire već i ono što je „pjesnik htio reći“, a također i osobu koja preko te poruke govori nešto i samoj sebi. Primjerice, ako želim pjevati u zboru, moramo naučiti slušati druge jer bez toga nema zajedničkog pjevanja. Znati slušati drugu osobu velik je korak u društvenom prilagođavanju.

Za ljude koji pate od slušnih ili govornih smetnji, samo pjevanje u zboru imalo bi terapijski učinak. Oni bi postali sastavni dio zvučnog organizma i otkrili bi svoj glas kroz imitaciju.

**Glazba nije s ovoga svijeta**

Pjevanjem se uzdižemo iznad granica tjelesnosti, pronalazimo vezu sa svojim duhovnim bićem i svojim bližnjima koristeći vlastito tijelo kao instrument.

Kad sjedinimo svoje glasove u pjesmi, mi produbljujemo vezu sa samim sobom i sa svojim supjevačima. Uzdižemo se na jedan viši nivo samo uz pomoć sebe samih i svojih tijela. Tada postajemo građani još jednog svijeta. Brojni su primjeri ljudi koji godinama, a neki i desetljećima, pjevaju u zborovima. Uglavnom nisu za to plaćeni, već izdvajaju svoje vrijeme dragovoljno. Kroz godine se puno toga promjeni u njihovim životima (rođenja, smrti), ali oni i dalje pjevaju u zboru. Zašto?

Zato jer pjevanje uzdiže ljude iz njihove svakodnevnice u nova životna iskustva koja mogu biti poticaj u njihovim životnim zadacima. To se može nazvati glazbenim disanjem. Na taj način glazba može steći konkretno značenje za nečiji život i tako svakodnevni život postaje pjevniji.