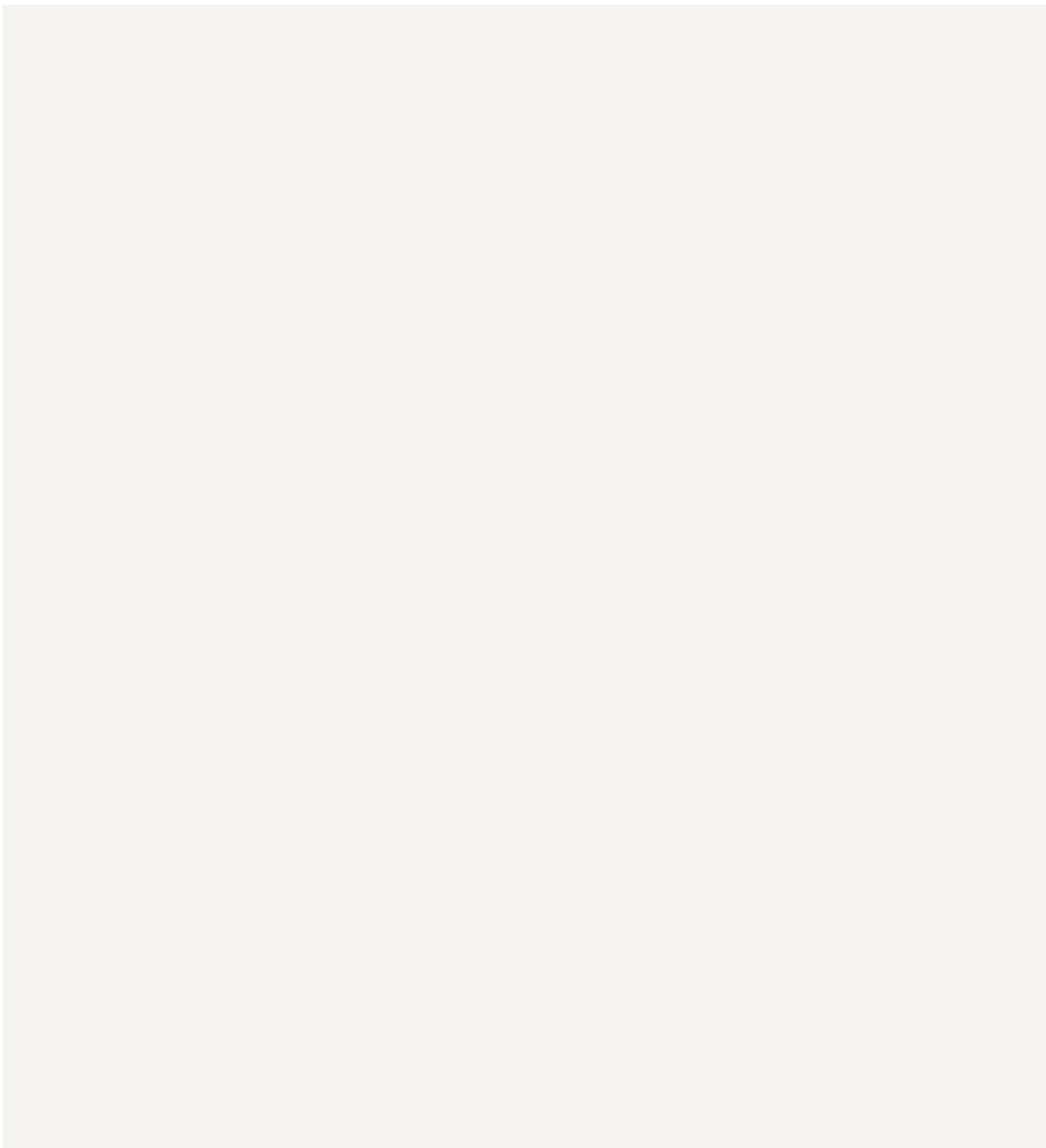


Praxe k lekci 1

Úkol č.1

Vypiš si všechna svoje "proč"

Napiš si všechny svoje důvody a záměry, proč hraješ/zpíváš. Zahrň mezi to cokoli, co Tě napadne (např.: cestování, volnost, nemuset vstávat :) ...). Postupně se zaměř na tříbení formulace, aby byla opravdu vybroušená a odrážela Tvoji vnitřní jiskru. Až ve chvíli, kdy ucítíš chvění/tetelení, které se rozprostře do celého těla, máš správnou formulaci.



Moje "hluboké proč" je:

Úkol č.2

Moje "proč" napříč oblastmi

Napiš všechna svá "proč" v různých oblastech života. Cílem cvičení je dostat se víc do přítomného a vědomého tvoření.

Žij vědomě - tvoř sebevědomě.

Práce:

.....

.....

Partner:

.....

.....

Koníčky:

.....

.....

Návyky:

.....

.....

.....

.....

.....

Úkol č.3

Hudební praxe

Zkus se vcítit do různých (klidně abstraktních) pojmů/rolí (např.: dítě, láska, peníze, zloba, já na konci života...).

Zahraj si/zazpívej krátkou frázi s tímto pocitem. Můžeš si položit otázky "Jak by to zahrálo dítě?", "Jak by to zahrála láska" atd.

Záměrným vybočováním ze svých autentických pocitů nacházíš svůj střed. Jinak řečeno: zažíváním toho, co nejsi, najdeš cestu k tomu, kdo jsi.

Úkol navíc

Nahraj se a sdílej

Všechny naše hudební pokroky jsou mnohonásobně rychlejší, když se odvážíme "jít s nimi do světa".

V dnešní době, kdy máme všichni přístup k chytrým telefonům, není problém vytvořit nahrávku. Dodej si odvahu a posdílej svoje hudební video ve fb skupině *Hej,hrej - hudbou k divokosti a sebevědomí.*