



## PAKĀPENISKĀ RELAKSĀCIJA

leelpa... sažņaudziet dūres, sajūtiēt sasprindzinājumu... atslābinieties ar izlepu  
leelpa... savelciet bicepsus.. atslābinieties...  
leelpa... izstiepiet rokas... atslābinieties...  
leelpa... uzraujiet plecus līdz ausīm... atslābinieties...  
leelpa...atlieciet plecus... atslābinieties...  
leelpa... cieši aizveriet acis... atslābinieties...  
leelpa... cieši saspiediet lūpas... atslābinieties...  
leelpa... piespiediet mēli pret mutes dobuma augšu... atslābinieties...  
leelpa... atmetiet galvu atpakaļ... atslābinieties...  
leelpa... nolieciet galvu uz priekšu... atslābinieties...  
leelpa... atvelciet lāpstiņas... atslābinieties...  
leelpa... sasprindziniet muguru kā „kultūrists”...atslābinieties...  
leelpa... savelciet vēdera muskuļus... atslābinieties...  
leelpa... savelciet sēžamvietu... atslābinieties...  
leelpa... savelciet stilbus... atslābinieties...  
leelpa... savelciet ikru muskuļus... atslābinieties...  
leelpa... paceliet kājas pirkstus pret apakšstilbu... atslābinieties...  
Veiciet septiņas dziļas, lēnas ieelpas un katras izelpas laikā ļaujiet jūsu ķermenim atslābināties un iekšēji sakiet „Esmu mierīgs”...  
Atveriet acis viegli izstiepiet savus muskuļus... pakustiniet ķermeni...



## 1. SAGATAVOŠANĀS



- Balss ir instruments.  
Mēs apgūstam, kā to spēlēt!
- Diafragma – tā ir skaņas “karaliene”!
- Pakāpeniskā pieradināšanās pie auditorijas, iedrošinājumi
- “Kritisko” domu “izķeršana”



## 2. STRATĒGIJAS, KAS PALĪDZ NOMIERINĀTIES



Stress ir Tavs skatuves draugs!



Dziļi izelpo (ar diafragmu) un ieelpo – 3 minūtes!



Sasprindzini un atslābini visus muskuļus!



Tev galvā ir “neredzams kronis”.  
Iztaisnojies! Iedod sev enerģiju!

Kad jūs pamanāt degsmi bērnu acīs  
un palīdzat tai kvēlot,  
**jūs maināt bērnu dzīves!**

