



**„Praktiskā Skaņas terapija”  
10 dienu kurss interneta vidē**

**Kursu vada: skaņas terapeite Ilze Bulate**

**Kursa formāts:** Kurss norisinās interneta vidē. Katrā no 10 dienām dalībnieki sev ērtā konkrētās dienas laikā [www.alirana.lv](http://www.alirana.lv) platformā iepazīstas ar jauniem lasīšanas, audio materiāliem, veicamiem uzdevumiem un vingrinājumiem. Kursa laikā ir papildus iespēja uzrakstīt 1 e-pastu Ilzei Bulatei ([ilzebulate@inbox.lv](mailto:ilzebulate@inbox.lv)), ja ir radušies konkrēti jautājumi kursā apskatīto tēmu sakarā.

**Kursa tēmas:** Pamatojoties uz veikto aptauju iepriekš, kursā ir iekļautas šādas tēmas:

1. Patiesība un mīti par balss terapiju:
  - Vienkārši Elpošanas vingrinājumi
  - Ieraksts (dažāda veida sāpju mazināšanai, prasmei atbrīvot ķermeni, atbrīvoties no sakrātās spriedzes)
  - Balss vingrinājumi iekšējā trokšņa mazināšanai (skaņas ieraksta piemērs).
2. Īss pārskats par Skaņas Terapijā izmantojamiem instrumentiem:
  - Skaņu kamertoņi un Kristāla dziedošie trauki - ko praktiski ar skaņas instrumentiem ikdienā var darīt ikviens (skaņas ierakstu piemēri).
3. Emocijas, to nozīme:
  - Pastiprinātā emocionalitāte bērniem un pieaugušajiem
  - Kādas sekas ir emociju apspiešanai
  - Problēmas, kuras rodas vēlāk, ja kā bērnam/pieaugušajam ir bijusi vajadzība emocijas apspiest
  - Kas ir Sirds emocionālā siena
  - Kā specializētie skaņu ieraksti var palīdzēt līdzsvarotā veidā emocijas pārveidot (katram 1 individualizētais skaņas terapijas ieraksts).
4. Ūdens un skaņa:
  - Masaru Emoto pētījumi par ūdens spēju saglabāt informāciju- ūdens atmiņa
  - Ūdens maģija (skaņas ieraksta piemērs).

**Kursa cena: 127 EUR (ar nodokļiem) – cenā iekļauti lasīšanas materiāli, audio faili un skaņu ieraksti.**



## Rudenī būs „Praktiskā Skaņas terapija”

nākamais **10 dienu kurss,**

kurā tiks iekļautas šādas tēmas:

### 1. Smadzeņu viļņi - teorija un prakse:

- Kā smadzeņu viļņi ietekmē spēju domāt, spēju just, spēju atslābināties un spēju līdzsvaroti komunicēt
- Kāpēc ikvienam ir svarīgi zināt KĀ atbrīvoties no nepārtraukta domāšanas paraduma
- Smadzeņu viļņi un miegs
- Bilaterālie skaņu ieraksti
- Izpratne par skaņas ierakstu izmantošanas iespējām dažādiem nolūkiem
- IEGŪSTAMIE REZULTĀTI (ieraksta piemēri).

### 2. Skaņa - dzirdama un nedzirdama informācija:

- Iekšējais un ārējais troksnis
- Iekšējā un ārējā trokšņa iespaids uz endokrīno dziedzeru lokalizācijas vietām un nervu sistēmu
- Balss vingrinājumi iekšējā trokšņa mazināšanai (ieraksta piemērs).

### 3. Alfreda Tomatisa metode autisma, disleksijas, mācīšanās/ uztveres traucējumu mazināšanā:

- Principi un ieguvumi (skaņas ieraksta piemērs).

Jautājumu gadījumā, droši rakstiet uz [birojs@alirana.lv](mailto:birojs@alirana.lv), mēs ar prieku atbildēsim. :)