



Łap Oddech Festival w Krakowie

2024-09-08

Łap Oddech Festival to wydarzenie jakiego w Krakowie jeszcze nie było. Był to festiwal emocji i inspiracji - miejsce, gdzie muzyka, sztuka i natura tworzą magię dostępną dla każdego!

7 września na terenach zielonych TAURON Areny Kraków na dwóch scenach zagrali: **Artur Rojek, Vito Bambino, Karaś / Rogucki, Fisz Emade Soundsystem, Avi, Matylda / Łukasiewicz, Dziwna Wiosna, LOR, Zuta i Chłodno.**

Te nazwiska mówią same za siebie, z pewnością są też gwarancją brzmień na najwyższym poziomie. Wśród uznanych i chętnie słuchanych gwiazd, pojawili się na scenie **Agora Muzyka Live** ich młodszy koledzy, którzy nadal poszukują i odkrywają. Możemy zatem zainspirować się dojrzałymi nutami, ale też i eksperymentami muzycznymi, które właśnie zyskują głos.

W strefie świadomości odbyły się warsztaty i panele dotyczące zdrowia psychicznego, odpowiedzialnego podejścia do natury, rozwoju i ... oddechu. Spotkaliśmy się bowiem w Międzynarodowy Dzień Czystego Powietrza dla Błękitnego Nieba, a to skierowało naszą uwagę w stronę powietrza i ... oddechu właśnie! W tym duchu odbyły się warsztaty „Ciałooddychanie” z Katarzyną Kachel, która jest trenerką oddechu transmodalnego. Można było doświadczyć Mocy Oddechu, bo w programie m.in.: oddech organiczny – barometr stanu wewnętrznego, oddech rdzeniem - rozładowanie stresu, wzmocnienie kontroli emocjonalnej i stabilności, wzmocnienie obecności i odporności psychicznej.

Holistycznie zajęto się ciałem wraz z Sylwią Henslok podczas **gimnastyki słowiańskiej**, a z Anką Hostyńską w warsztacie „**C(i)ąłoRealcja**” postarano się uświadomić sobie, jaką mamy relację z własnym organizmem. To oczywiście nie wszystko, bo w planie jeszcze „**Mimika ma relaks**”, czyli prowadzona przez Iwonę Lalik-Kozień joga twarzy, „**Psyche i sex**” z Agatą Ptak, psycholożką i seksuolożką – warsztat o naszej seksualności oraz dlaczego jej świadomość jest taka istotna. Panelową i warsztatową ofertę uzupełniły: wykład terapeuty Łukasza Gołąbka dla rodziców na temat tego, **jak rozmawiać z dziećmi o emocjach**, spotkanie pt: „**Epidemia Samotności. Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie**” z Agnieszką Łopatowską i Moniką Szubrycht, panel o fotografii koncertowej: „**Uchwycić obraz, gdy gra muzyka**” z Adą i Sobiesławem Pawlikowskimi – małżeństwem fotografików, warsztat dziennikarski: „**Jak pisać książki o muzyce**” z Leszkiem Gnoińskim – jednym z bardziej rozpoznawalnych dziennikarzy muzycznych, redaktorem ponad setki płyt, autorem 16 książek o muzyce; warsztaty aktorsko-wokalne: „**Gest, ruch, ciało, emocje**” z Karolem Dziedzicem, aktorem, muzykiem, wokalistą, trenerem wokalnym, rehabilitantem głosu, który posiada certyfikat pedagoga wokalnego *Natural Voice Perfection*. Było też spotkanie dotyczące roli piosenki w filmie, panel o emocjach twórców versus emocjach odbiorców, **zajęcia promujące świadomość ekologiczną** prowadzone przez Zuzę Heczko i Sylwię Tałach oraz **niewarsztat song- writerski** z Łukaszem Wiśniewskim – jednym z najlepszych polskich harmonijkarzy i charyzmatycznych wokalistów; oraz ... znakomita atmosfera!

Gościem specjalnym strefy był **Robert Makłowicz** – podróżnik, krytyk kulinarny, youtuber, dziennikarz i rodowity Krakus, który w rozmowie mistrzowskiej opowiedział o emocjach od kuchni.



**Magiczny
Kraków**

Idea festiwalu była zbudowana wokół emocji. Sztuka, muzyka, psychologia to emocje właśnie. Organizatorzy wygenerowali tylko te pozytywne, a obłąskawić te trudne. Udowodnili, że twórczość jest wielopłaszczyznowa i ma czasem nieoczywiste brzmienia. Płaszczyzn tych warto nie rozdzielać, a brzmień z uwagą można wysłuchać.