Ulla Munka

Ulla Munka (*Ulla Munch*) ir profesionāla klasiskā dziedātāja, balss pedagoģe un psiholoģiskās sagatavotības trenere, kas dzīvo Kopenhāgenā, Dānijā. Ar vairāk nekā 35 gadu pieredzi kā solistei un ansambļu dziedātājai viņa ir intensīvi uzstājusies visā Eiropā, Ziemeļamerikā, Krievijā un Austrālijā. Starptautiskā koncertdarbība viņai sniegusi dziļu izpratni par augsta līmeņa mākslinieciskās darbības fiziskajām un mentālajām prasībām.

Līdztekus skatuves darbībai Ulla ievērojamu savas profesionālās dzīves daļu ir veltījusi dziedātāju mācīšanai un mentorēšanai. Viņa specializējas darbā ar jaunajiem vokālajiem talantiem, kas dodas uz konservatoriju, un māca **Svētās Annas ģimnāzijā**, kas starptautiski atzīta par Dānijas vadošo jauno dziedātāju un kora izglītības skolu. Šeit viņa palīdz jaunajiem dziedātājiem attīstīt veselīgu vokālo tehniku, mākslinieciskо izteiksmi, skatuves prasmes un pārliecību, kas nepieciešama ilgtspējīgai muzikālajai karjerai.

Kopš 2015. gada Ulla strādā arī kā psiholoģiskās sagatavotības trenere ar profesionāliem mūziķiem un studentiem **Dānijas Nacionālajā Mūzikas akadēmijā**, palīdzot viņiem stiprināt fokusu, noturību un pārliecību uz skatuves. Viņas pieeja apvieno praktisku mākslinieciskо pieredzi ar pierādījumos balstītām metodēm mentālajā trenēšanā, elpošanā, ķermeņa apzinātībā un skatuves psiholoģijā.

2025.gadā viņa publicēja grāmatu “Mentaltræning for musikere” (Mentālā trenēšana mūziķiem), piedāvājot praktiskus rīkus, lai optimizētu sniegumu, tiktu galā ar spriedzi un veicinātu ilgtermiņa labsajūtu.

Ullai ir grāds Kopenhāgenas Universitātes Muzikoloģijas nodaļā un maģistra grāds klasiskajā dziedāšanā Dānijas Nacionālajā Mūzikas akadēmijā.

Balstoties uz gadu desmitiem ilgu pieredzi kā skatuves māksliniecei, pedagoģei un mentālajai trenerei, Ulla Munka ir apņēmusies palīdzēt visu vecumu mūziķiem uzstāties ar pārliecību, mākslinieciskу brīvību un ilgtspējīgu meistarību.