

BEMUTATKOZÁS MOZDULATTAL ÉS ZENÉVEL

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



10-30 fő



30-90 perc



beltéri



művészeti
önkifejezés



zene/tánc

CÉL

- ÖNKIFEJEZÉS
- közös csoportidenitás alkotása
- non-verbális önkifejezés és kommunikáció
- empatikus készségek fejlesztése

BEVEZETÉS

A gyakorlat lehetővé teszi az egyéni önkifejezést, bemutatkozást, a résztvevő mások "visszatükrözésében" láthatja önmagát mozgás közben, és megfigyelheti hogyan mozognak a többiek az általa kibocsátott hangokra.

ESZKÖZÖK

- különféle hangszerek

ELŐKÉSZÜLETEK

- teremts egy nyugodt és kényelmes teret

B LÉPÉSEK

1. Helyezz el sok, különféle hangszert a kör közepére.
2. A résztvevők egyesével előlépnek és kimondva a nevüket így szólnak: „XY..vagyok, majd „Ez az én mozdulatom..”, kifejezik magukat egy mozdulatban, amiről úgy gondolják kellőképpen jellemzi őket. „...és így játszom el ezt a mozdulatot.” Eközben választanak egy hangszert és megszólaltatják, mint a mozdulatuk hangokba öntését, szabadon megválasztva annak intenzitását és hosszát.
3. A csoport tükröz minden résztvevőt: utánozzák, lemásolják a mozdulatot, amit látnak és megismélik, míg az éppen bemutatkozó résztvevő a hangszeren játszik.
4. A bemutatkozó résztvevő akár többször is elismételheti a hangot, és megnézheti a többiek eltáncolják a mozdulatot vagy taglejtést.
5. A folyamat akkor ér véget, amikor minden résztvevő bemutatkozott.
6. Ezt követi az érzések és gondolatok megosztása.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad e rendhagyó bemutatkozás során?
- Lehetséges, hogy a te eredeti mozdulatod megváltozott, míg a többiek „eltáncolták” azt a zenédre: hogyan érintett ez téged, mit éreztél akkor?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

Adódhatnak olyan résztvevők a csoportban, akiknek nagy kihívást jelent mozdulaton és/vagy hangokon keresztül megnyilvánulnia. Facilitátorként találd meg a módját, hogyan támogasd, kísérd a csoporttagot az önkifejezésében ezeken a kommunikációs csatornákon keresztül. Ha úgy érzed, hogy egy érzelmi gát akadályozza a résztvevőt, akkor ne erőltess a gyakorlat elvégzését: adj neki extra időt, lehet, hogy az is segít, ha későbbre halaszthatja a bemutatkozást, akkorra, amikor már mindenki szerepelt. Ha ez is soknak tűnik számára, akkor adj neki lehetőséget arra, hogy egy másik alkalommal mutatkozhasson be.

BEMUTATKOZÁS
MOZDULATTAL ÉS ZENÉVEL

