

AZ ÉRZÉSEK HANGJA

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



10-30 fő



1-3 óra



önkifejezés



kültéri



beltéri



zene

CÉL

- ÖNKIFEJEZÉS
- együttérés
- non-verbális kommunikáció
- önbizalom

BEVEZETÉS

* Ez egy rekreációs gyakorlat, amit arra használhatunk, hogy a csoporttagok különleges módon mutatkozzanak be egymásnak, az éppen aktuális hangulat kifejezése által.

ESZKÖZÖK

- változatos hangszerek

ELŐKÉSZÜLETEK

- A csoport egy nagy körben ül
- Helyezd a hangszereket a tér közepére.



LÉPÉSEK:

1. A résztvevők a körben ülve bemutatják magukat a csoportnak úgy, hogy hangosan kimondják a nevüket és a kör közepén lévő hangszerek segítségével kifejezik, hogy éppen, hogy érzik magukat.
2. Egyesével, minden résztvevő közelebb mozdul a kör közepe felé, kimondja a nevét '...vagyok.' aztán választ egy hangszert, és így folytatja: "Ma így érzem magam..." próbálja megjeleníteni a hangulatát, kizárólag a választott hangszer hangjának játékaival, bármi szóbeli kiegészítés vagy magyarázat nélkül.

3. Ezt követően a valaki a csoportból megpróbálhatja szavakkal leírni a zene-érzelmet, amit hallott, megosztva saját értelmezését, megértését a többiekkel. Az, aki pedig játszott megerősítheti vagy röviden elmondhatja, miben tért el, azzal kapcsolatban amit zenéjével igyekezett kifejezni.

4. Ismételjük ezt, míg a csoport minden tagja bemutatkozik.

5. Zárásként kérdezzünk rá a résztvevők tapasztalataira (rövid kiértékelés) a következők szerint:



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad, miközben zenéltél és próbáltad kifejezni az érzéseidet?
Hogy érezted magad, mikor a többiek próbálták megérteni a hangulatodat?
Mit gondolsz, hogyan tud ez a feladat támogatni a kiegészítésben és az ellenállóképesség erősítésében?

MEGJEGYZÉS:

Fontos, hogy a facilitátor minden résztvevőt tiszteletben tartson, megengedve, hogy annyi időt szánjanak a hangszer kiválasztására és megszólaltatására, amennyi szükséges, megengedve azt is, ha szokatlan vagy egészen újszerű módját választják a zenélésnek. Bár a résztvevők többsége eltérő érzelmi értelmezést adhat, mint amit a hangszeren játszó résztvevő ki akart fejezni, az utolsó szó, mindig a "zenészé", ő az egyedüli aki pontosan tudja hogy is érzi magát. Éppen ezért, gondosan kerülj el minden ítélező megjegyzést, javítást vagy kiegészítést, ami a "zenész" által elmondottakra vonatkozik.