



HANG-ZUHATAG

Élményakadémia



min. 3 max. 60



kinti
gyakorlat



30 perc



művészi kifejezés



CÉL

- kreativitás megtapasztalása/fejlesztése
- non verbális kommunikációval való kísérletezés
- természethez való kapcsolódás megélése

ELŐKÉSZÜLETEK

- Keress egy nem frekvenciált helyet (erdő/ park), ahol a nagy csoportot 3-as kis csoportokra oszthatod.
- Az egyes csoportok között legyen kb. 5 méter távolság

INTRO

Szóbeli kommunikáció segítségével kommunikálunk, a szavakra, mint referencia pontokra támaszkodunk. Kutatások azt mutatják, hogy az üzenetek 7%-a megy át verbálisan, 93%-a nonverbális csatornákon érkezik meg (gesztusok, hangok, mozdulatok, intonáció) A következő gyakorlatban megtapasztaljuk, hogy a különféle hangok hogyan hatnak ránk, milyen érzelmeket és reakciókat váltanak ki belőlünk.

ESZKÖZÖK

- síp/ hangtál az idő jelzéséhez
- 1 szembekötő minden 3-as csoportnak



LÉPÉSEK

Keress egy megfelelő helyet az erdőben, ahol minden résztvevőt látsz.

1. A résztvevőket oszd 3-as kis csoportokba. **2.** Minden triónak kell egy külön hely, ahol majd együtt dolgoznak. A kics csoportok min.

5 méterre legyenek egymástól. **3.** Jelöljék ki maguk közül az elsőt,

aki majd meghallgatja a hang zuhatagot - amit a másik 2 csoporttag fog előállítani. **4.** Az első ember a "Befogadó", az ő szemét bekötik. **5.** Egyszerre kezd mindenki - minden csoportnak 15 perce van - 5-5-5, hogy minden befogadó meghallgassa a hang zuhatagot. 5 percenként cserélnek a tagok egymással. **6.** Az első kör indítása előtt, kérd meg a 2 csoport tagot, hogy csináljanak hang zuhatagot próbából a Befogadónak. Mivel 2-en vannak össze tudnak dolgozni (előzetes egyeztetés nélkül) és spontán létrehozhatnak egy hang környezetet. Bármikor változtathatnak, ahogy a folyamatban érzik. **7.** A befogadó csendben áll a hangáradat alatt - az "Előadó" mozoghatnak a Befogadó körül, hogy 3D hatás is legyen. **8.** Fontos szabály: Ha a Befogadó nem szereti a hangot, a kezével jelezheti, hogy állítsák meg és változtassanak. **9.** A csoporttagok verbális kifejezéseket nem használhatnak, csak nem-verbálisakat: hangokat, testrészekkel kreált hangok (pl. taps), fütty, lépések. Külső tárgyakat se használjanak - pl. fadarabok ütögetése. **10.** 5 perc elteltével a következő tag lesz a Befogadó. **11.** A 3 kör után a gyakorlatnak vége, és reflexióra összegyűlünk.

HANG-ZUHATAG

KIÉRTÉKELÉS

- Milyen volt Befogadó-nak lenni? Milyen volt "Előadó" lenni?
- Milyen volt a gyakorlatban lenni?
- Hogyan tudod a gyakorlat tanulási eredményét a személyes jól-létedhez kötni?

MEGJEGYZÉS

A gyakorlat végrehajtása során az érzelmi biztonság kiemelten fontos. Lehetnek olyan résztvevők, akiknek a szemük bekötése nem OK. Őket meg lehet arra kérni, hogy csukják be a szemüket. Ha még ez sem OK, akkor lehetnek nyitott szemmel is. Erős hangok lehetnek ijesztőek, ha csukott szemmel érzékelnek. Facilitátorként figyelj a kis csoportokat és jelezd a "Befogadónak", hogy ne kreáljanak félelmetes hangokat, hanem inkább a kellemes hangok felé haladjanak.

A "Befogadót" megérinteni a gyakorlat közben nem javasolt. Amennyiben a tagok közötti bizalmi szint magas, akkor gyengéd érintés elképzelhető (váll-hát, kéz, lábérintések), amíg tart a hang zuhatag. Ez erősíti a teljes testi élményt.