



# HANGKAVALKÁD ZENEI ÉS EGYÉB ESZKÖZÖKKEL

Élményakadémia



10-60



benti | kinti  
tevékenység



30 perc

kreatív kifejezőmód



## ESZKÖZÖK

- egyszerű zenei eszközök - dob, síp, furulya, harang, csörgő - amit könnyű használni
- mindennapi eszközök: olló, papír, műanyag zacskó, bögre, evőeszköz, palack, szög, szövegkiemelő, stb.
- szembekeötő - minden páros 1-et kap
- polifoam, párna, amire ülni lehet

## CÉL

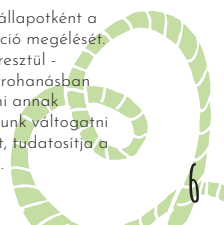
- belső kreativitásunkhoz való kapcsolódás
- gyermeki lét gyakorlása és érzékelésünk tudatosítása

## ELŐKÉSZÜLETEK

- Keresz egy olyan kinti/ benti helyet, ahol a hang kavalkád nem lesz zavaró
- Helyezd a zenei és nem zenei eszközöket a szoba/ helyszín közepére
- Rakd az ülőhelyeket 2-3 méterre egymástól körbe

## INTRO

A kapcsolódás, ahhoz a mentális állapothoz, amit "belső gyermek"-i állapotként a legegyszerűbb leírni, segíti a kíváncsiság, kreativitás, öröm és inspiráció megélését. Ez az egyszerű gyakorlat - hangok felfedezése eszközhasználaton keresztül - támogatja azt a folyamatot, mely ehhez az állapothoz vezet. A napi rohanásban nagyon jó képesség, ha különféle mentális állapotokba tudunk kerülni annak érdekében, hogy felfrissítsük saját magunkat, és hogy kedvünkre tudjunk változtatni az állapotaink között. Ez a képesség erősíti a mentális egészségünket, tudatosítja a belső állapot változásainkat, így lehetőséget teremt a megújulásra is.



# LÉPÉSEK

A hely/ terep elrendezését követően: **1.** Kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak magunknak egy párt. **2.** A párban egyikük lesz a "Kreatív/ Előadó", a másik a "Támogató". **3.** Each of you will have 8-8 minutes to be in the roles. **4.** A "Kreatív/ Előadó" helyezkedjen el kényelmesen és a társa kösse be a szemét. **5.** A "Támogató" feladata, hogy folyamatosan eszközöket adjon - akár zenéit, akár nem zenéit - a "Kreatív/ Előadó" kezébe, hogy ő azok hangjaival kísérletezhessen. **6.** Az első körben a Támogató random eszközöket hoz el a körből és adja a Kreatív/ Előadó kezébe. Kb 30. másodperces várakozás után hoz egy következőt, és így tovább. A már nem használt eszközöket tegye vissza a kör közepére, hogy más párok is használhassák. **7.** A Támogatónak jó ütemben kell az eszközöket cserélni, hogy a Kreatív/Előadó-nak jó élménye legyen. Néhány eszközzel egyértelmű, hogyan kell hangot kreálni, mások esetében ez nem magától értetődő. Fontos, hogy verbális kommunikáció nincs a páron belül. Tehát a Támogató nem írja le az eszközt, nem mondja el mit kell vele tenni. Ez a Kreatív/ Előadó dolga. **8.** Amikor az első kör lement, szerepet cserélnek és kezdődik a 2. kör. **9.** A kiértékelés akkor kezdődik, amikor mindketten mindkét szerepben voltak.

## KIÉRTÉKELÉS

- Milyen volt Kreatív/ Előadónak lenni? Milyen volt Támogatónak lenni?
- Milyen élmény volt az egész?
- Hogyan támogatja az Előadói lét alatti mentális állapotod a jól-létet?

## MEGJEGYZÉS

A gyakorlat facilitálásakor fontos, hogy tudd mindenkinek OK a szembekötés. Akinek nem, annak elég ha becsukja a szemét, vagy akár nyitott szemmel is meg lehet csinálni a gyakorlatot.

Ha a résztvevőknek jó élményük van a kísérletezéssel, akkor akár csoport szintű jam-eléssel is lehet folytatni. Ez azt jelenti, hogy mindenki, egy kiválasztott eszközzel - akár a hangjuk is lehet - körbeül, szemek bekötve, és elkezdenek jam-alni, tehát együtt játszani, pl 15 percig. A jam-elés előtt érdemes elmondani, hogy figyeljenek a harmóniára és a káoszra majd ahogy zenélnék - ezek hogyan váltogatják egymást, hogyan kapcsolódnak (egyik nem létezik a másik nélkül), hogy ne féljenek a káosztól, mert anélkül nem születik harmónia sem.

A jam-elésre nagyon gazdagon lehet majd reflektálni - érdemes kérdezni őket az egymáshoz és ezzel párhuzamosan az önmagukhoz való kapcsolódásról, és a vezetés-követés témaköre is könnyen felmerülhet.