



SKANAS VIDE AR INSTRUMENTIEM

Ēlményakadémia



grupa
10-60



30 minūtes



radošā izpausme



aktivitātes
iekštelpās vai ārā

MĒRKIS

- savienoties ar mūsu iekšējo radošumu
- praktizēt zinātkāri
- praktizēt būt bērnam un modināt juteklisko apziņu

SAGATAVOŠANA

atrodī piemērotu vietu iekštelpās vai ārā, kur var klausīties skaņu plūsmu un nekas netraucē instrumentus un "neinstrumentus" novietojiet tās telpas/vietas vidū, kur dodaties strādāt novietojiet guļampaklājiņus vai spilvenus; pārlicinieties, ka katrs spilvens atrodas 2-3 metru attālumā no pārējiem

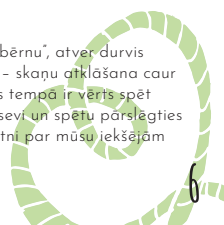
IĒVADS

Kontakts ar garīgo stāvokli, ko visvieglāk raksturot kā mūsu "iekšējo bērnu", atver durvis zinātkārei, radošumam, priekam un iedvesmai. Šī vienkāršā darbība - skaņu atklāšana caur instrumentiem - atbalsta ieiešanu šajā stāvoklī. Mūsu ikdienas dzīves tempā ir vērts spēt ieiet un izkļūt no dažādiem garīgajiem stāvokļiem, lai atsvaidzinātu sevi un spētu pārslēgties starp tiem. Tas var stiprināt mūsu garīgo veselību un palielināt izpratni par mūsu iekšējām kustībām un relaksācijas iespējām.



MATERIĀLI

vienkārši lietojami instrumentu kolekcija - bungas, grabulis, svilpe, flauta, zvans ikdienas priekšmetu kolekcija: šķēres, papīrs, plastmasas maisiņi, krūzes, galda piederumi, mietiņi, marķieri, pudeles ar ūdeni utt. acu lentes - katrs duets saņems vienu guļampaklāji vai spilveni, uz kuriem var sēdēt



DARBĪBAS

Kad esat iekārtojies telpu/lauku, kurā strādājat:
Palūdziet dalībniekiem atrast pāri

Pāros viens no viņiem būs "Radītājs/spēlētājs", bet otrs – "Atbalsts".

Katram no jums būs 8-8 minūtes, lai būtu lomās.

"Radītājs/spēlētājs" ērti apsēdiesies un sēdēs mierīgi aizsietām acīm.

"Atbalsta" uzdevums ir nepārtraukti nodrošināt Spēlētāja rokās instrumentus/objektus (instrumentus/neinstrumentus), lai varētu eksperimentēt ar skaņām.

Kad sākas pirmais raunds, Atbalstītājs no apļa vidus izvēlas nejaušus objektus un ieliek tos Spēlētājam rokā, nedaudz pagaida (30 sekundes) un iedod viņam rokās citu priekšmetu un tā tālāk.... "Izmantotie" objekti ir jāievieto atpakaļ aplī, lai tos varētu izmantot arī citi dueti.

Atbalstītājam ir jārūpējas par Spēlētāja pieredzi - jānodrošina objekti labā ritmā. Dažiem objektiem ir skaidrs, kā ar tiem radīt skaņas (bungas), dažiem tā nav (šķēres). Ir svarīgi, lai nenofiktu verbāla komunikācija.

Ja pirmā kārtā ir beigusies, viņi apmainās ar lomām un sākas otrā kārtā.

Pārdomu aplis sākas pēc tam, kad visi bija katrā lomā.

SKAŅAS VIDE AR INSTRUMENTIEM

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties esot spēlētāja lomā? Kā bija būt atbalstītājam?
- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Kā garīgais stāvoklis, ko sasniedzat spēlētāja lomas laikā, veicina jūsu garīgo labsajūtu?

KOMENTĀRI

Veicinot šo darbību, ir svarīgi pārliecināties, ka ikvienam ir ērti sēdēt ar aizsietām acīm. Ja nē, varat piedāvāt dažādas iespējas: aizvērtas acis bez vai atvērtas acis.

Ja dalībniekiem ir liela pieredze eksperimentēšanā, aktivitāti var turpināt ar improvizēšanu grupā. Tas nozīmē, ka visi sēž aplī ar aizsietām acīm

un ar vienu izvēlētu instrumentu rokā (ja vēlas, tā var būt arī viņa paša balss) un muzikālā improvizācija notiek 15 min, kopā spēlējot instrumentus. Dalībniekiem var uzreiz ieteikt klausīties, kā mainās harmonija un haoss un kā abi mijiedarbojas viens ar otru: tā, lai viņi nebaidās, jo no haosa var rasties harmonija.

Muzikālās improvizācijas sesiju var reflektēt ļoti bagātīgi - jautājot par dalībnieku kontaktu un paralēli par viņiem pašiem.