



## Nowej Metody

# Muzyka jako język mówiony

### Opis metody

Spraw, aby grupa doświadczyła, w jaki sposób muzyka jest środkiem indywidualnej ekspresji, takim jak język mówiony. Uświadom grupie, że muzyka w swojej specyfice rytmu czy dynamiki jest bardzo bliska każdemu człowiekowi i jako taka może być rozumiana i wykorzystywana jako narzędzie do celów ekspresyjnych.

### Grupa docelowa

Młodzież w wieku od 15 do 23 lat

### Ilość uczestników

Od 10 do 20 osób + 1 trener

### Środowisko

Otwarta przestrzeń (open space) lub duży pokój

### Materiały

Ubrania umożliwiające swobodne poruszanie się / długopisy / flipcharty / instrumenty perkusyjne i inne instrumenty, jak na przykład fortepian.

### Cel metody

Poczuj rytm i przepływ muzyki ze spontanicznością jako stanem fizycznym i dostosuj do niego swoje ruchy.

### Instrukcje krok po kroku

#### Krok 1

Grupa wypełnia salę i na miejscu wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Podczas tej fazy przygotowawczej trener może uświadomić grupie „muzyczną” obecność niektórych elementów doświadczanych przez każdego z nas, a mianowicie ciszy, oddychania (regularne i harmonijne ruchy wdechu i wydechu) oraz bicia serca.

#### Krok 2

Trener wyjaśnia, jak przeprowadzić proste ćwiczenie. Wypowiada cyfry (1, 2, 3, 4...) odpowiadające różnym stopniom ruchu (chodzenie, bieganie, zatrzymywanie się, skakanie...), które kojarzą się z muzyką.

#### Krok 3

Trener siada przy instrumencie (np. fortepian lub pianino) i zaczyna grać, podczas gdy grupa zaczyna się poruszać. Trener początkowo daje grupie wystarczająco dużo czasu na znalezienie postawy lub ruchu, które będą pasować do wykonywanej muzyki. Grupa musi dostosować się do celu osobistego badania związku między ruchem a muzyką i poczuć wewnątrz siebie ten związek.

### ***Instrukcje krok po kroku***

#### **Krok 4**

Kiedy trener widzi, że grupa rozwija świadomość, a ćwiczenie staje się coraz bardziej naturalne, może przystąpić do ćwiczenia różnych schematów rytmicznych i dynamicznych i łączyć je z numeracją, której ma przestrzegać grupa.

### ***Wskazówki dla trenera***

Proces ten wymaga wysokiego stopnia relaksacji i może być wstępnym przygotowaniem opartym na oddychaniu i rozbudzaniu zmysłów w celu przygotowania organizmu do odczuwania bodźców muzycznych.

### ***Dowolny komentarz na temat metody***

Ta metoda jest stworzona przez i dla wyszkolonych muzyków. Ma to sens, jeśli moderatorzy są muzykami lub przynajmniej mają pewne doświadczenie muzyczne.

