



## **Nova metoda**

# **Glasba kot govorjeni jezik**

### **Opis metodologije**

Skupini predstavite, da je glasba sredstvo individualnega izražanja, podobno kot govorjeni jezik. Naučite jih, da je glasba s svojimi posebnimi elementi ritma ali dinamike zelo blizu vsakemu človeku in jo je kot tako mogoče razumeti in uporabiti kot orodje za izražanje.

### **Ciljna skupina**

Mladi med 15 in 23 letom starosti

### **Število udeležencev**

Skupina od 10 do 20 oseb + 1 moderator

### **Kraj izvedbe**

Na prostem ali v razmeroma veliki sobi

### **Potrebščine**

Posebna oblačila za enostavno gibanje / pisala / listne table / Tolkala in druga glasbila, na primer klavir

### **Cilj oz. namen metodologije**

Spontano začutiti ritem in glasbeni tok kot fizično stanje in ustrezno prilagoditi svoje gibanje

### **Navodila po korakih**

#### **1. korak**

Udeleženci naj se razporedijo po sobi in na kraju samem naredijo nekaj dihalnih in sprostitvenih vaj. V tej pripravljalni fazi lahko moderator skupino opozori na »glasbeno« prisotnost nekaterih elementov, ki jih je že izkusil vsak od nas, npr. tišine, dihanja (stalno harmonično gibanje vdihovanja in izdihovanja) in bitja srca.

#### **2. korak**

Moderator razloži, kako izvesti enostavno vajo. Izgovarja številke (1, 2, 3, 4 ...), ki ustrezajo različnim stopnjam gibanja (hoja, tek, mirovanje, skakanje ...), povezanim z glasbo.

#### **3. korak**

Moderator se usede za klavir in začne igrati, udeleženci pa se začnejo gibati. Moderator sprva omogoči udeležencem dovolj časa, da poiščejo pravo držo ali gibe, ki ustrezajo predvajani glasbi. Skupina se mora prilagoditi cilju osebnega raziskovanja povezave med gibanjem in glasbo ter v sebi začutiti to povezavo.

#### **4. korak**

Ko moderator vidi, da je zavedanje v skupini vse večje in da vaja postaja vse bolj naravna, lahko začne igrati različne vzorce ritma in dinamike ter jih povezovati s številkami, ki jim mora skupina slediti.

### ***Nasveti za moderatorje***

Pri tem procesu je potrebna visoka stopnja sprostitve in lahko predstavlja uvodno pripravo, ki temelji na dihanju in prebujanju čutov za pripravo telesa na občutenje glasbenih dražljajev.

### ***Dodatne opombe glede metodologije***

To metodo so zasnovali in naj bi jo izvajalo izučeni glasbeniki. Smiselno je, da so moderatorji glasbeniki ali imajo vsaj nekaj izkušenj z glasbenim eksperimentiranjem.

