



Dobra praktyka

Metodologia Dalcroze'a

Opis DP

Metoda Dalcroze'a to zabawne, oparte na doświadczeniu podejście do nauczania i uczenia się muzyki.

Grupa docelowa

Wszyscy (dorośli, dzieci, młodzież)

Liczba uczestników

min. 10, maks. 20 + 2 trenerów

Środowisko

pokój stosunkowo duży lub otwarta przestrzeń

Materiały

perkusja i inne instrumenty, takie jak na przykład fortepian

Cel DP

Ma na celu rozwinięcie silnego zmysłu rytmicznego. Wskazuje, że ekspresja muzyczna jest sposobem fizycznym i plastycznym, który zaczyna się już od oddechu czy ruchu. Ma na celu ukazanie kilku związków między ekspresją muzyczną a żywym sposobem bycia w świecie.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1.

Grupa zapełnia przestrzeń i każdy stoi tam, gdzie mu wygodnie.

Krok 2.

Trener udziela wskazówek, wypowiadając liczbę, która reprezentuje prędkość, z jaką grupa powinna się poruszać. (np. 1 = wolno, 10 = szybko).

Krok 3.

Ruchy mogą być stopniowo wspomagane głosem przy użyciu instrumentów. Po pierwsze, zaleca się wypróbowanie rytmu perkusyjnego, a następnie wypróbowanie innych instrumentów, głosu lub innej muzyki.

Wskazówki dla trenera

Nie spiesz się, wypróbowując różne numery, grupa potrzebuje trochę czasu, aby dostosować się do tej metodologii.

Wszelkie inne uwagi o DP

Metodologia ta jest sposobem doświadczania muzyki jako środka wyrazu nawet bez formalnego wykształcenia muzycznego. Muzyka to bardzo elementarny sposób odczuwania swojego wewnętrznego ciała i zewnętrznych bodźców. Jest akcją, ale też reakcją i łączy się ze wszystkim, co jest wokół (swoim otoczeniem) poprzez rytm, który jest sposobem doświadczania życia.

Dlatego metoda opiera się na ćwiczeniach, w których osoby bez formalnego wykształcenia muzycznego proszone są o poruszanie się w rytm muzyki i spontaniczne dostosowywanie swoich ruchów do zaproponowanych wzorców muzycznych. Dużą rolę odgrywa w nim rytm, ale ważna jest też wyobraźnia. Wzory muzyczne są różne, a ruchy dostosowują się rytmicznie, ale także dynamicznie.

