



## ***Dobra praktyka***

# **Dźwięk, który porusza**

### ***Opis DP***

To ćwiczenie pomaga uczestnikom w swobodnym wspólnym eksplorowaniu ich ruchów i głosu.

### ***Grupa docelowa***

Młodzi uczestnicy lub dorośli.

### ***Liczba uczestników***

Minimalna liczba uczestników: 6  
Maksymalna liczba uczestników: 12  
Liczba facylitatorów: 1

### ***Środowisko***

Pusty duży pokój (bez przedmiotów na podłodze, stołów, krzeseł itp.) z przyjazną podłogą do leżenia i eksplorowania na poziomie podłogi

### ***Potrzebny czas***

1 -1,5 godziny

### ***Materiały***

Nie potrzeba żadnych materiałów

### ***Cel DP***

Odkrywanie zdolności do improwizacji i znajdowania kreatywnych sposobów poruszania ciałem i operowania głosem.

#### **KROK 1:**

Uczestnicy są prowadzeni do ćwiczeń rozgrzewających ich ciało i głos. Są proszeni o samodzielne eksplorowanie przestrzeni i swobodne poruszanie się, wydając przy tym dowolne dźwięki.

Prowadzący zaprasza uczestników do podzielenia się na pary: jedna osoba będzie odpowiedzialna za odkrywanie różnych dźwięków swoim głosem, a druga będzie reagowała na dźwięk, który słyszy swoim ciałem.

Para powtarza ćwiczenie, zamieniając się rolami.

#### **KROK 2:**

Pary powtarzają ćwiczenie, ale tym razem jedna osoba zaczyna się swobodnie poruszać, a druga reaguje głosem. Następnie zamieniają się rolami.

#### **KROK 3:**

Cała grupa zostaje podzielona na dwie mniejsze grupy. Członkowie pierwszej grupy będą swobodnie i jednocześnie posługiwać się swoim głosem. Członkowie drugiej grupy będą reagować na dźwięki poprzez swoje ciała. Może się zdarzyć, że członkowie każdej grupy będą się spontanicznie poruszać lub wydawać dźwięki tworząc między sobą harmonię.

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

### *Instrukcje krok po kroku*

#### **KROK 4:**

Obie grupy zamieniają się rolami.

#### **KROK 5:**

Tym razem zaczyna grupa, która się porusza, a grupa, która wydaje dźwięk, reaguje. Następnie obie grupy zamieniają się rolami.

### *Wskazówki dla trenera*

Czas trwania każdego kroku zależy od liczby uczestników i czasu, jaki grupa potrzebuje na przeprowadzenie działania.

