

Voices through Water

Orodje za ustvarjalne in aktivistične metodologije



Sofinancira
Evropska unija

Številka projekta: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtoric(e) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali OeAD-GmbH. Ne Evropska unija ne OeAD-GmbH ne odgovarjata za predstavljena mnenja in stališča.



Voices through water © je zaščitena znamka
pri [Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Telesna tolkala

Artistic



Pri tej aktivnosti gre za uporabo telesa kot glasbila za ustvarjanje ritmičnih sekvenc. Udeleženske se bodo naučile usklajevati kot skupina, pri čemer bodo z rokami, stopali in drugimi deli telesa ustvarjale skupen ritem.



Ciljna skupina

Mlade in odrasle

8 – 20 oseb



Okolje

Dovolj velika soba ali prostor za vse udeleženske



Potreben čas

1,5 ure



Materiali

Ni potrebna

Cilj/namen

Cilj aktivnosti je spodbuditi sodelovanje in usklajenost med udeleženkami, razvijati občutek za ritem in ozavestiti telo. Vse udeleženke se naučijo uporabljati telo kot glasbilo in kako se povezati v skupino s pomočjo ritma.

Navodila po korakih

1. korak

Uvod v aktivnost:

Facilitatorka razloži koncept telesnih tolkal in pokaže osnovne gibe (npr. ploskanje z rokami, tleskanje s prsti, topotanje z nogami). Vsaka udeleženka naj poskuša ponoviti te gibe.

2. korak

Vzpostavljanje osnovnega ritma (na primer štiri- ali tričetrtinski ritem):

Facilitatorka pokaže preprosto ritmično zaporedje (npr. plosk z rokami, tlesk s prsti, topotanje z nogami) in povabi udeleženke, naj ji usklajeno sledijo.

3. korak

Razvijanje bolj kompleksne sekvence:

Ko se skupina nauči osnovno sekvenco, facilitatorka doda nove gibe ali različice in ustvari bolj kompleksen ritem, ki ga mora skupina skupaj ponoviti.

4. korak

Delo v skupinah:

Udeleženke se razdelijo v pare ali manjše skupine. Vsaka skupina naj ustvari svojo ritmično sekvenco. Potem vsaka skupina sekvenco predstavi ostalim. Pri tem poskušajo ostati usklajene.

5. korak

Skupna telesna tolkala:

Vse udeleženke skupaj izvajajo sekvenco (lahko iz 3. ali iz 4. koraka) in si prizadevajo ohranjati skupni ritem. Facilitatorka vodi skupino in skrbi, da ostaja usklajena.

6. korak

Pogovor:

Udeleženke prenehajo z ritmom in reflektirajo o izkušnji.

Vprašanja za razmislek so lahko na primer:

- Kakšen občutek ste imele, ko ste ustvarjale skupni ritem?
- Ali se vam je bilo lahko uskladiti z drugimi?
- Kakšne občutke je pri vas sprožila uporaba telesa kot glasbila?



Nasveti za izvajalke

- Poskrbite, da bodo vse udeleženske aktivno sodelovale.
- Če imajo težave z ohranjanjem ritma, ga upočasnite in si vzemite čas, da vadite ločeno, preden spet nadaljujete vse skupaj.



Komentar

Med vadbo je zanimivo opazovati, kako sodelovanje in poslušanje druga druge vplivata na uspešno ohranjanje skupnega ritma. Tovrstne aktivnosti lahko spodbujajo povezanost skupine, saj morajo udeleženske delati skupaj, če hočejo doseči skupni rezultat.



Alternativa

Če število udeleženk dopušča, lahko oblikujete manjše skupine, kjer vsaka oseba ritmični sekvenci doda svoj osebni gib in s tem ustvari individualne različice znotraj skupnega toka.



Vir

Prirejeno na podlagi aktivnosti telesna tolkala, ki smo jih razvile v okviru delavnic glasbenega izobraževanja.