

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Maszyna rytmiczna

Artistic



W ćwiczeniu "Maszyna rytmiczna" rytm i wspólny ruch zostają wykorzystane jako narzędzie do pobudzenia współpracy, synchronizacji i refleksji nad dynamiką grupy. Uczestnicy muszą współpracować, by stworzyć wspólny rytm, w którym każdy jest częścią mechanizmu działającego tylko wtedy, gdy wszyscy ze sobą współpracują.



Grupa docelowa

Dorośli i młodzież

Minimum 8, maximum 20



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści uczestników, najlepiej z wolnym miejscem, bez przeszkód, tak by umożliwić płynny ruch uczestników.



Czas potrzebny

1 godzina 30 minut



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Ćwi czenie ma pomóc uczestnikom zrozumieć, że wspólne działanie i synchronizacja mają fundamentalne znaczenie dla właściwego funkcjonowania grupy. Maszyna rytmiczna to metafora społeczna, w której każda osoba jest "częścią" zbiorowego mechanizmu; metafora ta pokazuje dynamikę władzy, współpracy i sprzeciwu w kontekście grupowym.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wprowadzenie

Osoba prowadząca wyjaśnia koncepcję „maszyny rytmicznej” i tłumaczy, że każdy uczestnik będzie częścią mechanizmu, którego działanie zależy od harmonijnej współpracy wszystkich.

Każdy z uczestników staje się „częścią” maszyny: może to być jakiś ruch lub dźwięk.

Krok 2

Tworzenie rytmu podstawowego

Z pomocą osoby prowadzącej uczestnicy tworzą podstawowy rytm, używając prostych dźwięków lub ruchów.

Każda osoba współtworzy określony dźwięk czy ruch, np. klaszcząc, tupiąc lub za pomocą głosu.

Krok 3

Synchronizacja i budowanie grupy

Grupa zaczyna współpracować, by utrzymać synchronizację rytmu.

Każdy z uczestników musi dopasować się do wspólnego rytmu, współtworząc go bez zakłóceń.

Osoba prowadząca obserwuje grupę i udziela wskazówek, zachęcając do wzajemnego słuchania i harmonii.

Krok 4

Tworzenie wspólnego rytmu

Osoba prowadząca wprowadza wariacje w rytmie podstawowym, dodając nowe ruchy lub dźwięki.

Np. jeśli rytm jest tworzony przez klaskanie, można dodać partię głosową połączoną z innym ruchem ciała.

Albo w rytmie 4/4 można dodać pojedynczy dźwięk, połączony z ruchem i związany z jednym z czterech akcentów metrycznych.

Każdy uczestnik musi dostosować i zmodyfikować swój wkład, by utrzymać wspólny rytm.

Na tym etapie grupa uczy się, jak zachować synchronizację przy coraz bardziej złożonym rytmie.

Krok 5

Dysonanse

Osoba prowadząca wprowadza momenty dysonansu: niektórzy uczestnicy celowo zakłócają rytm lub

wykonują działania kontrastujące z tym, co robi grupa. Np. można dodać długi dźwięk głosowy połączony z ruchem lub zaśpiewać kawałek piosenki nie do taktu z głównym rytmem. Na tej podstawie uczestnicy

zastanawiają się, jak „dysonanse” czyli konflikty mogą wpłynąć na funkcjonowanie grupy. Grupa musi postarać się przywrócić harmonię i odnaleźć wspólny rytm.

Krok 6

Podsumowanie i refleksja

Po wykonaniu ćwiczenia otwiera się dyskusja na temat tego procesu.

Uczestnicy są zachęceni do refleksji nad tym, jak się czuli działając razem i nad zaobserwowaną dynamikę.

Przykładowe pytania do zadania uczestnikom:

- Jak się czuliście współpracując, by zachować wspólny rytm?
- Co się działo, kiedy ktoś zakłócił rytm? Jak przywracaliście synchronizację?
- Jaka dynamika władzy lub współpracy wyłoniła się podczas tego ćwiczenia?



Wskazówki dla trenera

Zadbaj, by każdy uczestnik mógł mieć wkład w tworzenie wspólnego rytmu.

- Jeśli grupa ma trudności z utrzymaniem rytmu, pomocne będzie robienie przerw, by skupić się na czynnościach poszczególnych osób, a następnie podjąć rytm wspólnie.
- Wykorzystaj momenty dysonansu jako okazje do badania dynamiki konfliktu i współpracy w grupie.



Alternatywa

Dźwięki można zastąpić słowami lub frazami. Maszynę rytmiczną można więc dopasować do kontekstu społecznego. Np. przez wypowiadanie pewnych fraz do określonego rytmu można stworzyć maszynę rytmiczną szkoły, maszynę rytmiczną pracy w biurze czy dnia na plaży.



Komentarz

Zaobserwowano, że podczas tego ćwiczenia grupa zaczęła nabierać większej świadomości pracy zespołowej i znaczenia słuchania siebie wzajemnie. Metafora maszyny rytmicznej pokazała, że każda osoba jest niezbędna do odpowiedniego funkcjonowania grupy, a "dysonanse" mogą zagrozić całemu wspólnemu działaniu.



Źródło

Opracował Emilio Ajovalasit na podstawie metody "Theatre of the Oppressed" Augusto Boala.