

Wybrané techniky pro Základy MT

1. Skupina

- Hra na tělo (zkoušíme různé způsoby)
- Přivolávání deště – od kapky jedním prstem až po plácání o stehna a zpět
- Rozložené hudební nástroje zkoumáme jako děti
- Výběr hudebního nástroje – který ke mně pasuje
- Seznamovací rituál: Vítej, Jano, mezi námi, to jsme rádi, že jsi tady. Oslovená zahraje na svůj nástroj a vybere dalšího k uvítání.
- Volná improvizace (z ticha do ticha) + reflexe.

2. Skupina

- Dechová cvičení: kruh radosti, energetizující nádech a výdech - na dvě doby při nádechu nosem napínáme svaly, při výdechu uvolňujeme, uvolňující nádechy a výdechy se zdviháním paží a jejich uvolněním do předklonu se slabikou Hu.
- Pozitivní, energická, nadšená
- Hora – postupné zpevnování svalů od nohou, pak povolování svalů nepotřebných k napřímenému postoji, dech celým povrchem těla
- Hledání vlastního tónu, hledání společné harmonie
- Ve skupinách improvizujeme 3 emoce, 2 životní situace

3. Skupina

- Relaxace při hudbě se slovním vodítkem (Chopin) + reflexe

4. Skupina

- Klapnoucí reakce: v kruhu předáváme KUK, BAF
- Na předzpěváka – každý zazpívá spolu s hrou na tělo či pohybem své jméno, ostatní 2x opakují
- Lidové písně s pohybem
- Hra s improvizací z úkrytu + reflexe kresbou

5. Skupina

- Těsný kruh, pohyby rukou v rytmu: Ram-se-se(2x) duli (4x) ram-se-se, ararak –ju (2x), ram –se-se
- Četba pohádek s improvizacemi emocí v nich obsažených

6. Skupina

- **Nácvik interpretace jednoduchých kánonů**
- **Relaxace při relaxační hudbě (New Age) + reflexe**