

Techniky komunikace seznam 2

Navázání kontaktu

Oční kontakt – Kuk! Baf! **Podání rukou** – jóga smíchu
Oční kontakt a gesto – zpěv známé písně si předáváme v kruhu

Představení a získání podpory – předzpěvák se jménem, jméno s přívlastkem

Přivítání, skupinový rituál – vedoucí vyvolá jméno, dotyčný si sedne do kruhu k velkému bubnu, ostatní se drží za ruce, postupují do kruhu a zpěť a zpívají: Vítej, vítej! Potom tleskají: vítej Jano mezi námi, to jsme rádi, že jsi tady. Jana pak pro ostatní zabubnuje, ostatní přitom tančí, nakonec jí zatleskají.

Ostrov – každý si najde místo, kde nebude rušen a nakreslí **svůj ideální ostrov a dám mu jméno**. Jaká hudba zní na mém ostrově? Vyberu si k ní nástroje a vyzkouším je. /

Hudba ostrovů – jsme ostrov, nevidíme se – deky, šátky – kolem jen jemně šumí moře. Ostrov se nejprve na zavolání představí. Pak zkusíme vysílat k ostatním svou hudbu. Když najdeme druhý ostrov, povídáme si s ním (s nimi). Přestěhujeme se na jiný ostrov a hrajeme v roli někoho jiného (empatie).

- *Reflexe/ Reflexe toho, jak se cítím na ostrově někoho jiného.*

Empatie

Co nejpomalejší vstávání ze židle, židli obejdeme a zase se posadíme – práce ve trojici (dvojici)

Soupis emocí a jejich ztvárňování v pohybu – ve dvojicích napíšeme co nejvíce emocí a předáme dalším dvojicím, které si vyberou tři z nich, které ztvární v hudbě a pohybu

- **reflexe**

Společný rytmus – se zavřenýma očima na pokyn se přidáváme k rytmu a na pokyn odstupujeme

– držíme se za ramena a společně dupeme v kruhu, společně zpíváme

klidnou píseň

(My pluli dál a dál,

Niagára, Zelený pláně)

Galerie – volnou improvizaci jednotlivce ztvárňují ostatní výtvarně, vytvoří mu tak galerii obrazů, které si on sestaví a dotvoří podle svého.

Vázaný tanec ve dvojicích – (*Simon č. 1*)

Tanec rukou ve dvojicích /proxemika - podle hudby (dvojice se vystřídají) (J.S. Bach č. 8)

Kaštanek ve vánku / haptika (Chopin č.1)

Hlavní opičák - na koho ukážu, ten jde doprostřed vést skupinu (*Židovské tance č. 5*)

Meditace vnitřní hudby – partitura – interpretace (spolupráce)

Spolupráce

- **Házíme klubičko s přáním** – zamotáváme klubičko se zvuky
- **Jeden hraje, druhý tančí** - ve dvojicích začneme rozhovorem o tom, co máme my dva společného, to potom ztvárníme
- **Předávání pohybu s šátkem při hudbě** – 1. Napodobujeme pohyb toho, kdo má šátek.
2. Předávám dál! 3. Další pohyb rozvede a opakuje tak dlouho, až si ho ostatní osvojí.
4. Předávám dál.
Izraelské tance č. 3 a 4
- **Asociace při hudbě a jejich záznam/** společné vytvoření a zaznamenání příběhu podle asociací – každý napíše jednu větu.
Bohuslav Martinů: Fantastická symfonie – Lento (č. 4)/ čtení příběhů
- **Skupinový obraz: Oslava rozmanitosti** (ve dvou skupinách) – každý nakreslí něco, co souvisí s jeho původem, a vystříhne. Příspěvky jednotlivců propojíme do jednoho obrazu.
- **Skupinová mandala**

Sebeprosazení

Volná improvizace

Sólová improvizace s podpůrným doprovodem zpěvu ostatních

Konflikt a smíření

Ano, ano – ne, ne

Konflikt nástrojových skupin – dvě skupiny sedí symetricky proti sobě a navzájem diskutují a odpovídají si. Postupuje se popořadě tam a zase zpět, tak aby se každý dostal alespoň 3x ke slovu. Může mluvit, jak dlouho chce. Až pořadí končí, **improvizujeme bouři emocí.**

Setkávání beze slov (*Zpěvy východu: č. 2 Abundeba*)

Cesta ke smíření – dvojice vytvořené z protilehlých skupin kreslí společný obraz: Cesta ke smíření, Každý si zvolí svou barvu (v jejich odstínech), při aktivitě (Hudba: Adagia od č. 3)

- **Reflexe**

Rozloučení

Posíláme si v kruhu svíčku - každý řekne dalšímu nějaké přání na cestu

Rituál: Boží láska at' stále tě hýčká

Komunikace obrazem

Interaktivní kreslení

Dialogy v kruhu

Jak se máš? – Druhý odpovídá improvizací libovolně dlouhou.

Co mi to připomíná

Po doznění náladové improvizace jednotlivce nakreslí ostatní, co jim jeho hra připomíná. Na konci dostane každý od všech kresby s reflexí své hry.

Dirigent improvizace na téma

Kresba stromu s poslechem – jsem strom, který...

Komunikace improvizací

Výběr nástroje –

Volná improvizace – Synchronizace – Vedení bubnem

Prozkoumání vlastní role ve skupině – spokojenosti či nespokojenosti s vlastní rolí – možnost úpravy vlastní role

Tanec s vybraným nástrojem podle hudby

Jeden hraje na nástroj – druhý tančí

Komunikace pohybem

Prosadit svůj tanec – vedoucí předvádí tanec v kruhu, ostatní ho napodobují

Postupně se ve vedení tance střídají další osoby

Relaxace s aktivizací – pohyby hlavy, tanec rukou – ovládnutí celého těla – otevření očí a komunikace pohybem

Komunikace dotykem

Tanec rukou

Kašátánek ve větru

Meditace vnitřní hudby – její výtvarné zaznamenání – zapojení vlastní hudby do společného díla - interpretace partitury

Komunikace prostřednictvím rituálu

Přivolávání deště

Výtvarné zpracování jména a skladba se zpěvem jména

Sudičky a jejich dárky – dávání a přijímání/základ komunikace

Jeden ze členů skupiny je obdarováván hudebními nástroji s přáním

Skupina mu daruje příjemnou hudbu na tyto nástroje

Ritualizované rozloučení

Boží láska, ať stále tě hýčká – každý s každým

1. houpání spojených rukou
2. držení za ramena
3. ruka na srdce
4. úklona se spojenými dlaněmi