

Zadání úkolu 2

Nejprve si pozorně přečtete krátký text **RYTMUS a jeho význam v muzikoterapii**.

Poté si alespoň dvakrát za sebou poslechněte krátké rytmické improvizace Lubomíra Holzera na následujícím odkazu:

<https://www.youtube.com/watch?v=8oOjYXyhMU8>

a pokoušejte se k němu přidat. Nemusíte se učit přesnou podobu jeho rytmických figur, ale hrát s ním v souladu stejným tempem. Pokud chcete, můžete přidat i svůj hlas.

Předpokládám, že málokdo má buben, ale je možno se přidat na cokoliv – bubnujte na stůl, na židli, na kýbl, na hrnec, na cokoliv, co vám bude vyhovovat.

Ráda bych, abyste se k tomuto krátkému bubnování vrátili i po dva následující dny a poté napsali svou osobní reflexi, tedy něco o tom:

Jak se vám společné bubnování líbilo, zda a v čem bylo pro vás v jednotlivých dnech jiné, co bylo přitom těžké, co jste přitom vnímali a cítili, co jste si uvědomili, co vám to osobně přineslo, případně co jste se naučili.

Svůj text umístěte do odevzdávací skřínky pro svou skupinu do pondělí 5. října. Vaše texty budou tentokrát uzavřené ostatním členům skupiny, protože reflexe má sloužit především vám samotným. Budu ji číst pouze já, jako vedoucí skupiny.

Připomínám pravidla:

- 1. Nic se nehodnotí, nic není dobře nebo špatně.**
- 2. Každý má právo projevit se zcela osobitě a jedinečně, v tom je hodnota jeho příspěvku skupině.**
- 3. Všechno, co se řekne nebo napíše, zůstává ve skupině. Je přísně zakázáno jakoukoliv formou to předávat dál mimo skupinu (platí i pro vedoucího skupiny).**
- 4. Každý si volí svou míru důvěrnosti tak, aby aktivitu nepocíťoval jako ohrožující.**